TED ANDREWS

Cum să vezi și să interpretezi aura



EDITURA Viitorul Românesc

Cum să vezi şi să interpretezi aura
Ted Andrews

Traducere de: Cezar Petrilă

Cuprins

Cum?...

Indiferent, la ce ne referim, întrebarea cea mai

importantă este totdeauna: „. Cum?”

Mintea posedă o mulţime de puteri uluitoare – mult mai multe decât poate tu, cititorule, ai visat vreodată că ar putea exista – şi umanitatea abia a făcut primii paşi pe calea spre acel nivel sublim care ne va permite să controlăm toate aceste forţe. Capacităţile noastre cresc pe măsură ce ne antrenăm în tot ceea ce facem.

Sunt multe lucruri minunate pe care le poţi face. Pe măsura împlinirii actului, înţelegi de fiecare dată câte ceva în plus despre calităţile intrinsece ale minţii şi spiritului, şi pe măsură ce exersezi aceste calităţi, puterea lor va creşte, tot aşa cum viziunea pe care o ai despre propriul potenţial mental şi spiritual se va dezvolta şi înflori în splendoare.

Învăţând *Cum să vezi şi să interpretezi Aura*, sau cum să construieşti un *Talisman*, sau cum să foloseşti *o Oglindă Magică*, precum şi atâtea multe alte lucruri stranii şi minunate – de fiecare dată îţi extinzi, puţin câte puţin, miraculosul dar primit de fiece fiinţă, şi care este Forţa însăşi a Vieţii.

Când ne-am născut am fost sortiţi să creştem, şi nefolosirea acestui dar – cu alte cuvinte refuzul de a creşte în perceperea şi înţelegerea acestuia – înseamnă să întoarcem spatele Vieţii, Iubirii, Frumuseţii, Fericirii, care sunt raţiunea însăşi a Creaţiei.

Învăţând cum să faci aceste lucruri înseamnă să deschizi poarta psihicului spre Noi Lumi ale Minţii şi Spiritului. Mergând un pas mai departe şi aplicând ce ai învăţat înseamnă să intri în inima Noilor Lumi. Fiecare acţiune ne conduce spre acceptarea responsabilităţii acestor lumi pe care le poţi şlefui şi influenţa.

Este simplu, lesne de înţeles, uşor de făcut, şi atât de binefăcător. Urmând instrucţiunile, pas cu pas, începi marea aventură. Şi acum, cititorule, preia controlul asupra lumii din jur, şi păşeşte în *Noile Lumi ale Minţii şi Spiritului*...

Cuvânt despre autor

Ted Andrews este în acelaşi timp scriitor, student şi

profesor în domeniul metafizicii şi al spiritului. Conduce conferinţe, Simpozioane, reuniuni de lucru şi lectorate în toată ţara, cuprinzând o vastă arie de cercetare a diferitelor forme de misticism antic. Ted lucrează cu metode cum ar fi: analiza vieţilor anterioare, interpretarea aurei, numerologie, cărţi de ghicit (Tarot) şi Cabala, toate având drept scop dezvoltarea şi perfecţionarea potenţialului spiritual. Este recunoscut ca un vizionar şi un medium autentic.

Ted este de asemenea foarte activ în domeniul vindecărilor, fiind specializat în hipnoză, acupunctura, presopunctură şi studiul ierburilor tămăduitoare. Este un autor laborios, publicând numeroase articole în jurnale de specialitate, şi ale cărui cărţi au devenit un termen de referinţă pentru introducerea în misterioasa şi pasionanta lume a spiritului.

De acelaşi autor:

Alchimia Visurilor: Cum să ne şlefuim visurile pentru a transforma viaţa de zi cu zi;

Farmecul Tărâmului Zânelor: Cum să comunici cu spiritele şi elementele Naturii;

Cum să vindeci cu ajutorul culorilor;

Cum să întâlneşti şi că lucrezi cu ghizi spirituali;

Cum să descoperi vieţile anterioare;

Imagic: îndrumar Cabalistic pentru magicieni imaginativi;

Dans magic: Cum să-ţi foloseşti corpul ca instrument de forţă;

Magia Numelui: Tehnici practice pentru dezvoltarea forţei interioare; Puterea sacră din numele tău;

Sunete sacre: Transformări prin intermediul sunetelor şi cuvintelor; Magie simplificată: Un ghid al începătorului pentru Cabala Noii Lumi.

Articol I. Capitolul I – Ce este aura

Aura ta încarcă totul în jurul tău cu un anumit tip de energie, în armonie cu propria ta energie. Multe persoane nu pot dormi decât în propriul lor pat, deoarece alte paturi nu au tipul de energie cu care se simt bine. De câte ori eşti

nevoit să-ţi schimbi patul în care dormi, îţi iei haine noi sau te muţi într-o casă nouă, există o perioadă de acomodare în care aura ta magnetizează şi armonizează mediul înconjurător sau obiectul respectiv cu propriile tale frecvenţe energetice.

Păturica sau jucăria preferată a unui copil se va magnetiza cu energia aurei acestuia, absorbind-o. Atunci când copilul ţine în braţe păturica sau jucăria, el se reîncarcă, intră în echilibru şi în contact cu propria sa energie fundamentală, absorbind rezervele care s-au acumulat în respectivul obiect. Copiii sunt nemulţumiţi când păturica sau jucăria lor sunt puse în maşina de spălat, căci ei îşi dau seama că astfel încărcătura energetică acumulată va dispărea.

Orice fiinţă are o aură. Fiecare dintre noi a văzut sau simţit deja câmpul auriu al celor din jur – însă majoritatea oamenilor ignoră această experienţă sau o atribuie altor factori.

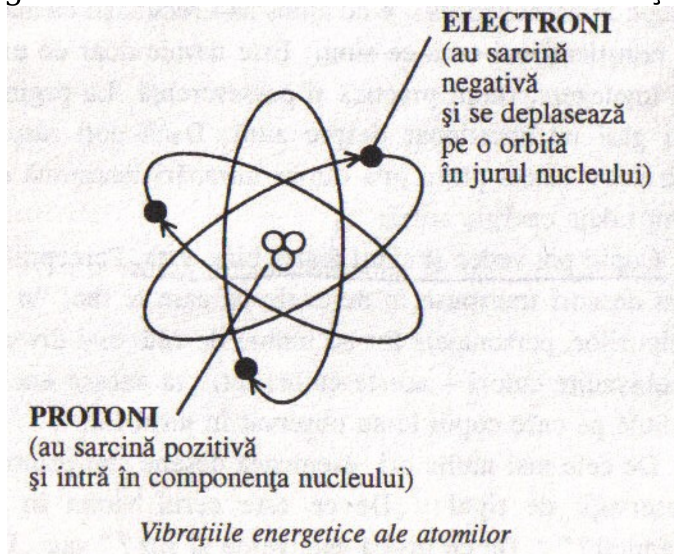
Misticii din toată lumea vorbesc despre luminile pe care le văd în jurul capetelor oamenilor – dar nu trebuie să fii mistic pentru ca să poţi vedea aura. *Oricine poate învăţa cum să vadă şi să simtă aura în mod eficient*. *Nu este nimic magic în acest proces – e de ajuns să-l recunoşti ca atare şi să conştientizezi ceea ce simţi*. *Este nevoie doar de un pic de înţelegere, timp, practică şi perseverenţă*. *La pagina 3 vei găsi un chestionar despre aură*. *Dacă poţi răspunde afirmativ la cel puţin una dintre întrebări înseamnă că ai simţit deja energia aurei*.

Copiii pot vedea şi simţi foarte bine aura. Percepţiile lor sunt deseori transpuse în desenele pe care le fac: în jurul chipurilor, personajele lor au umbre de cele mai diverse şi neobişnuite culori – aceste culori reflectă adesea energiile subtile pe care copiii le-au observat în jurul lor.

De cele mai multe ori, asemenea desene sunt primite cu observaţii de tipul: „De ce este cerul violet în jurul mămicii?”, „De ce pisica este verde şi roz?” sau „De ce l-ai desenat pe fratele tău albastru?”. Desigur că pisica nu este verde şi roz, la fel cum nici frăţiorul nu este albastru. Pur

şi simplu, copilul percepe aceste nuanţe aurice şi foloseşte creioanele colorate pentru a exprima ceea ce a văzut. Din păcate, asemenea comentarii nu fac decât să blocheze aceste percepţii subtile şi conştientizarea lor.

Deşi este definită în diverse moduri, aura reprezintă câmpul de energie care înconjoară orice formă de materie Orice structură atomică are o aură, un câmp energetic ce o înconjoară. Fiecare atom din orice substanţă este alcătuit din electroni şi protoni aflaţi în continuă mişcare. Aceşti electroni şi protoni reprezintă vibraţii de energie electrică şi magnetică. Atomii lumii vii sunt mai activi şi mai



Vibraţiile energetice ale atomilor

vibranţi decât cei ai materiei moarte. *Drept urmare, câmpurile energetice din jurul copacilor, plantelor, animalelor şi oamenilor sunt mai uşor de perceput.*

Secţiune 1.01 Ai simţit vreodată câmpul de energie aurică?

(Dacă poţi să răspunzi afirmativ la oricare dintre întrebările de mai jos înseamnă că ai simţit deja efectele întrepătrunderii unui câmp de energie exterior cu propria ta aură.)

1. Te simţi vlăguit, fără energie în prezenţa anumitor persoane?

2. Obişnuieşti să asociezi culori cu persoane? (De

pildă, „Tu mereu îmi dai senzaţia de galben”.)

3. Ai simţit vreodată că cineva te fixează cu privirea?

4. Ţi s-a întâmplat să simţi dintr-odată că cineva îţi este simpatic sau antipatic?

5. Ai perceput vreodată ceea ce simte cu adevărat o persoană, în ciuda reacţiei sale într-o anumită împrejurare?

6. Ţi s-a întâmplat să simţi prezenţa cuiva înainte de a auzi sau vedea efectiv persoana respectivă?

7. Ai observat că anumite sunete, culori şi miresme îţi creează diferite stări de plăcere sau disconfort?

8. Furtunile (cu puternice descărcări electrice) îţi dau o stare de nelinişte şi nervozitate?

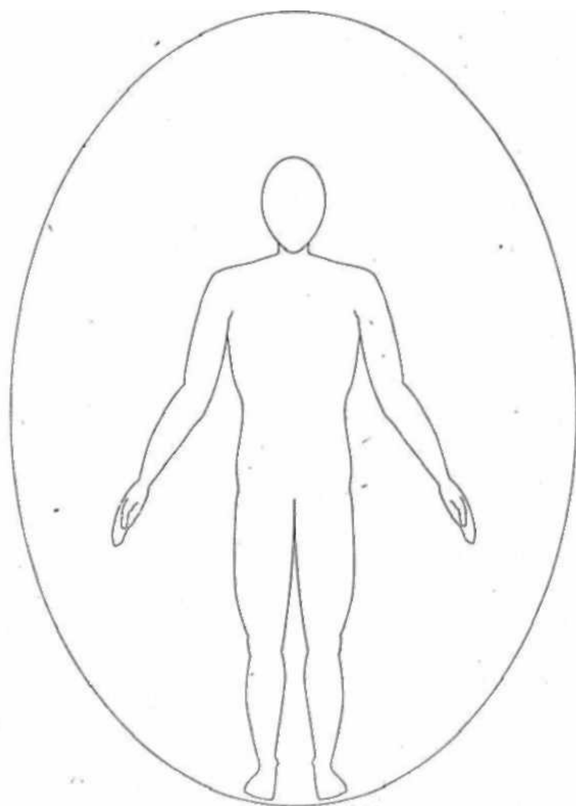
9. Crezi că anumite persoane te fac mai agitat sau îţi transmit mai multă energie decât altele?

10. Ţi s-a întâmplat să intri într-o cameră şi să simţi dintr-odată că nu eşti în apele tale, că ai o stare de disconfort sau că te cuprinde furia? Ai observat că anumite camere te îmbie să rămâi, iar altele parcă te fac să pleci?

11. Ţi s-a întâmplat să alungi sau să ignori complet prima impresie despre o persoană, pentru ca ulterior această primă impresie să se dovedească a fi reală?

12. Ai observat că anumite camere îţi par mai confortabile şi mai plăcute decât altele? Simţi diferenţa la trecerea dintr-o cameră în alta? Ai conştientizat vreodată sentimentul diferit pe care ţi-l transmite camera fratelui tău/ surorii tale faţă de propria ta cameră? Sau camera părinţilor ori a copiilor tăi?

Aura umană este câmpul energetic ce înconjoară corpul fizic din toate direcţiile şi este tridimensional. Aura unui om sănătos are formă eliptică, răspândită în jurul corpului (vezi figura de mai jos) – în general, ajunge la aproximativ 2, 5 – 3 metri.



Aura umană

Aura înconjoară corpul fizic din toate direcţiile. Este tridimensională, şi are o formă eliptică la o persoană sănătoasă. Forma, mărimea, culorile şi claritatea culorilor dau indicaţii specifice privind sănătatea ta fizică, emoţională, mentală şi spirituală.

15

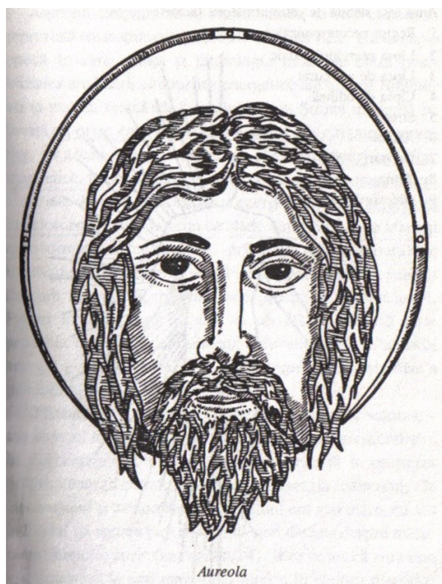
Se spune că aura anumitor învăţaţi din vechime ar fi ajuns până la câţiva kilometri în jurul corpului – ceea ce, se crede, constituie unul dintre motivele pentru care aceştia atrăgeau atât de mulţi adepţi ce-i urmau de-a lungul peregrinărilor lor prin lume. Merită să menţionăm aici că toţi marii maeştri spirituali ai omenirii sunt zugrăviţi în mod obişnuit cu un halo în jurul capului – acea parte din

aură pe care aproape oricine o poate vedea cu uşurinţă.

Chiar dacă nu putem verifica dimensiunile şi intensitatea aurei maeştrilor spirituali din Antichitate, este absolut adevărat că energia, la este mai vibrantă, cu cât eşti mai sănătos din punct de vedere fizic *şi* spiritual, iar aura se extinde tot mai mult în jurul corpului tău fizic. *Cu cât câmpul auriu este mai vitalizat, cu atât mai multă energie vei avea pentru a realiza ceea ce-ţi doreşti sau trebuie să faci. Cu cât aura ta este mai puternică, cu atât mai puţin eşti afectat de influenţa forţelor exterioare*.

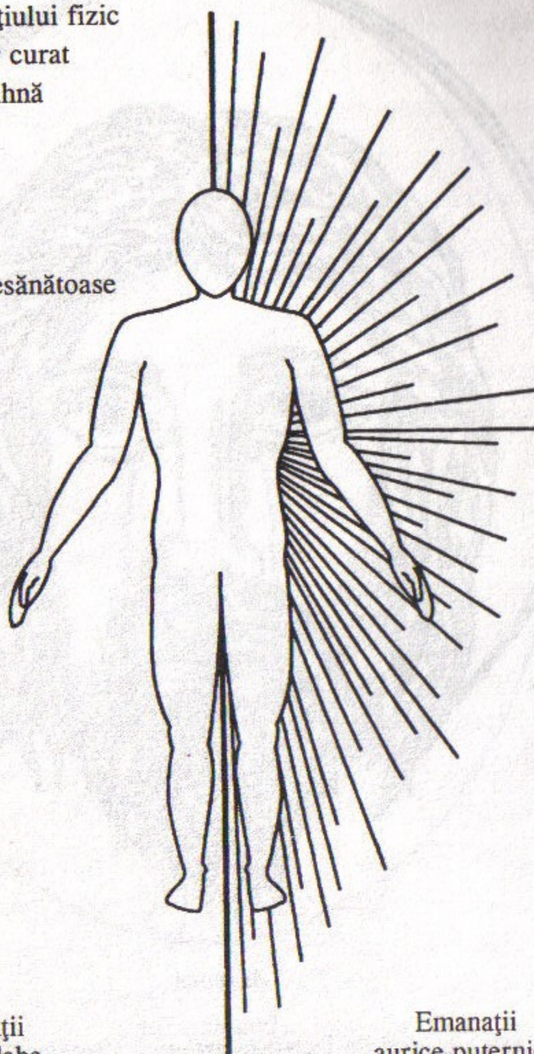
Câmpurile aurice slabe sunt cele în care influenţele exterioare par să predomine asupra eului – ceea ce înseamnă că devii mult mai uşor de manipulat şi că oboseşti foarte repede. O aură slabă naşte gânduri pesimiste, probleme de sănătate, sentimente de neîmplinire şi de inutilitate care ne afectează de multe ori viaţa de zi cu zi. După cum vom învăţa în cele ce urmează, controlul asupra mediului înconjurător începe cu controlul propriei noastre energii, iar în ultimul capitol vom prezenta pe larg metode de întărire şi extindere a câmpului auric, în diverse scopuri.

Aura sau câmpul energetic al omului implică două aspecte. Ea include energiile corpurilor subtile, aşa cum sunt ele descrise în metafizica tradiţională (vezi figura de la p. 21). *Aceste corpuri subtile sunt benzi de energie de intensităţi diferite ce înconjoară corpul fizic, cu care se întrepătrund. Funcţia lor principală este aceea de a ajuta la coordonarea şi regularizarea activităţilor spiritului în universul fizic* – dar nu ne vom ocupa de acest aspect în prezenta lucrare, deocamdată este de ajuns să le vezi ca parte integrantă a câmpului auric.



Aureola

Aureola este un mod de ilustrare artistică a înţelepţilor şi misticilor din Antichitate. Emanaţiile aurice din jurul capului sunt cel mai uşor de detectat. *Cu cât eşti mai sănătos şi cu cât devii mai spiritualizat, cu atât mai puternică va fi emanaţia luminoasă din jurul corpului tău. Aureola este văzută deseori ca un semn de iluminare spirituală.*



Cu cât aura este mai puternica şi mai vibranta, cu atât eşti mai sănătos şi cu atât mai puţin vei fi influenţat şi stanjenit de forţe *exterioare*.

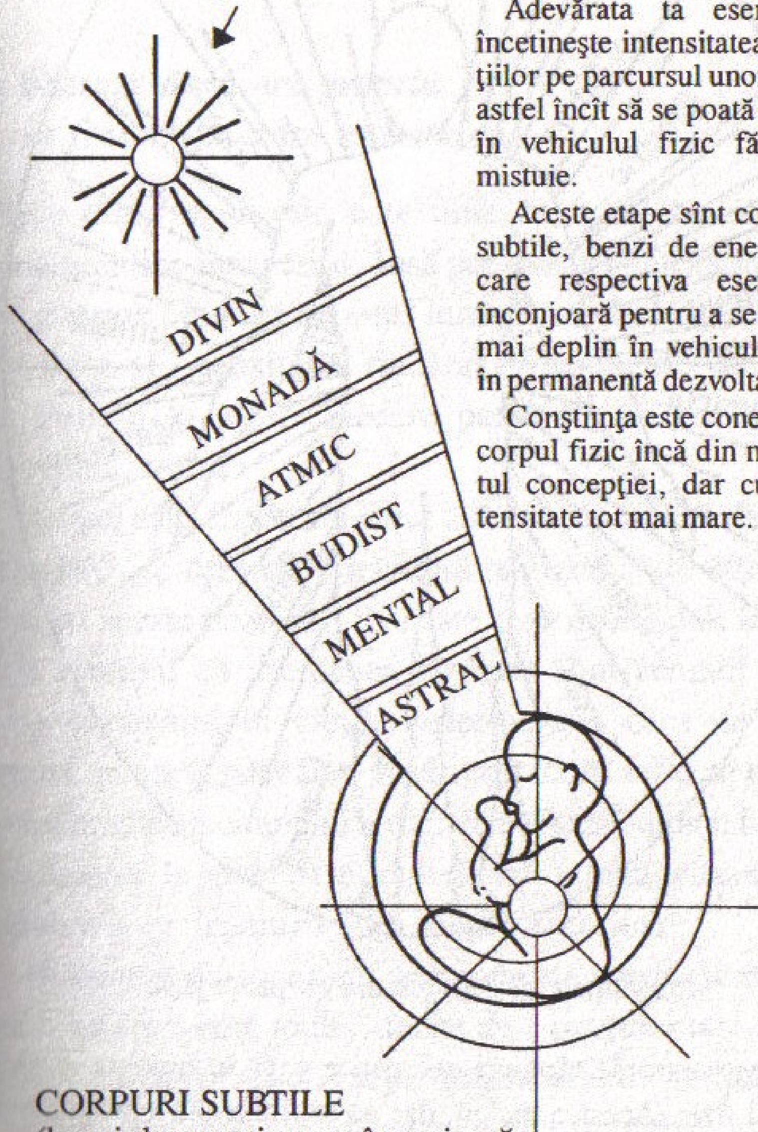
Aspectul câmpului auriu asupra căruia ne vom concentra reprezintă emanaţiile energetice ale corpului fizic.

Trăim într-o epocă în care ştiinţa şi tehnologia moderne oferă posibilitatea analizării câmpurilor energetice ale tuturor fiinţelor vii şi mai cu seamă ale corpului uman. *Ştiinţa modernă ne învaţă că orice corp uman este alcătuit din câmpuri energetice, iar aceste emanaţii de energie cuprind câmpuri electrice, magnetice, sonore, calorice, luminoase şi electromagnetice*.

Unele dintre aceste câmpuri energetice sunt generate din interiorul corpului, în timp ce altele sunt primite din afară şi transformate de către corp, printr-un proces natural de interacţiune între diferite astfel de câmpuri. Este un subiect de care ne vom ocupa mai îndeaproape în acest capitol. Putem înţelege acest proces ca un fel de osmoză între propriile energii şi cele din jur – cu alte cuvinte, absorbi energia plantelor, copacilor, florilor, animalelor şi chiar a pământului însuşi.

O parte din semnificaţia şi puterea totemurilor naturale – aşa cum au fost ele înregistrate în tradiţia amerindienilor şi în alte comunităţi din toată lumea – constă în creşterea propriei energii prin armonizarea cu energia totemului. Cu cât contactul şi armonizarea cu totemul era mai mare, cu atât individul îşi sporea puterea. Când vom discuta despre măsurarea câmpului auric (în capitolul 4), vom vedea că aura este mai puternică şi mai mare când intrăm în contact direct cu pământul sau cu un element natural. Măsoară-ţi aura când eşti desculţ şi apoi când eşti încălţat – vei observa o mare diferenţă.

Energiile din natură sunt uşor absorbite şi *transformate de către corp*. *O formă frecventă de vindecare şi refacere era trimiterea unui bolnav în convalescenţă la malul oceanului, deoarece mediul respectiv conţine cele patru elemente de bază ale vieţii*: *focul soarelui, aerul brizei marine*.



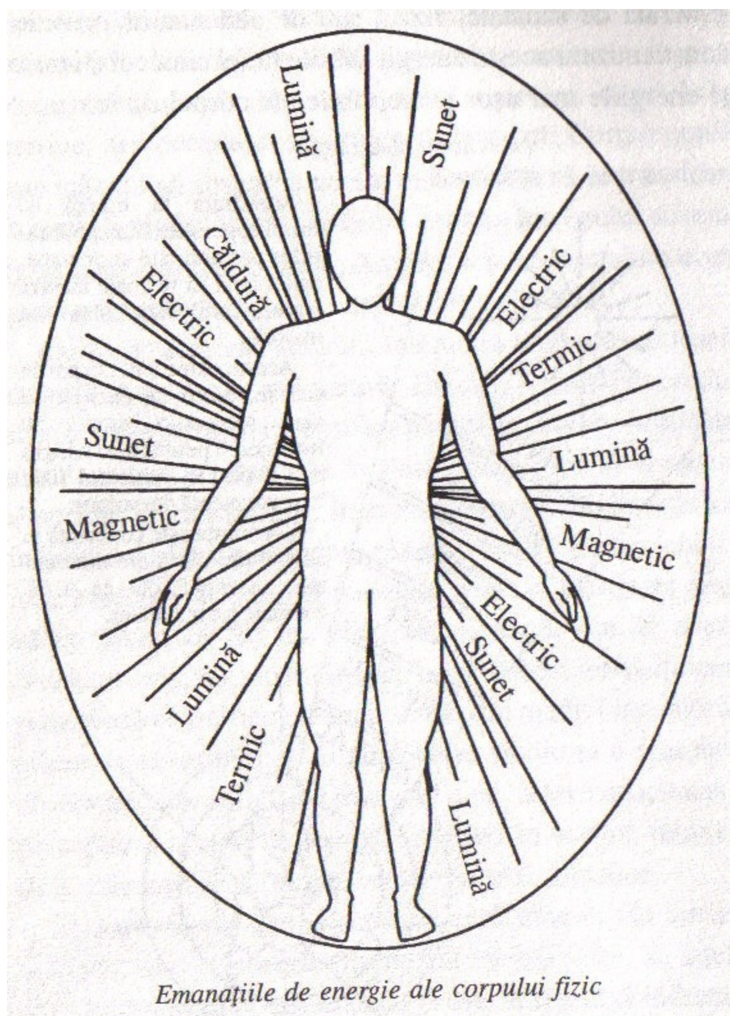
Corpurile subtile ca părţi ale aurei

apa oceanului şi, desigur, pământul. Corpul omului

este capabil să absoarbă aceste elemente şi să le transforme în energii vindecătoare, întărind energia întregului sistem – şi nu doar sub aspect fizic. Asocierea şi contactul cu aceste patru elemente restabilesc echilibrul individual.

Cu toate acestea, aura nu înseamnă doar transformarea energiilor absorbite din natură. Există şi o altă interacţiune subtilă a corpului cu câmpurile energetice cereşti. Influenţele astrale – deseori descrise în astrologie – sunt de asemenea absorbite şi transformate în expresii energetice în interiorul individului. Unele influenţe planetare pot afecta – chiar în mod evident – o anumită persoană mai mult decât pe altele. *Să nu uităm că fiecare fiinţă are sistemul său de energie care este unic, iar modul în care acest sistem interacţionează şi lucrează cu influenţele mai subtile din mediul înconjurător diferă de la un individ la altul*. Prin studiu şi o mai atentă observare a propriei persoane îţi poţi mări capacitatea de percepţie a acestor influenţe, învăţând în acelaşi timp cum să le foloseşti în mod mai creativ şi mai folositor.

Trebuie să ştii cum interacţionează câmpul tău auric cu celelalte forţe şi energii din mediul înconjurător, să înţelegi felul în care aura ta influenţează şi este la rândul ei influenţată de energiile persoanelor din jur. Trebuie să înveţi să recunoşti limitele şi forţele propriilor tale câmpuri energetice, să conştientizezi momentele când trebuie să întăreşti aceste câmpuri, să le echilibrezi sau să le purifici, să simţi când aura ta îşi pierde din energie. *Pentru a-ţi păstra o bună stare generală de sănătate, fizică sau de altă natură, trebuie să conştientizezi aceste energii subtile la fel cum conştientizezi şi energiile mai uşor perceptibile ale corpului tău*.



Emanaţiile de energie ale corpului fizic

Exista o varietate de câmpuri energetice care înconjoară şi emana din corpul fizic. *Acestea includ, dar nu se limitează doar la câmpuri luminoase, electrice, termice, sonore, magnetice* şi *electromagnetice*. *Ele sunt măsurabile în mod ştiinţific, dovedind ca trupul uman este un sistem energetic*.

Caracteristicile aurei

Creşterea capacităţii de percepere şi conştientizare a aurei începe cu înţelegerea caracteristicilor ei fundamentale.

1. *Fiecare aură are propria sa frecvenţă, care este unică*

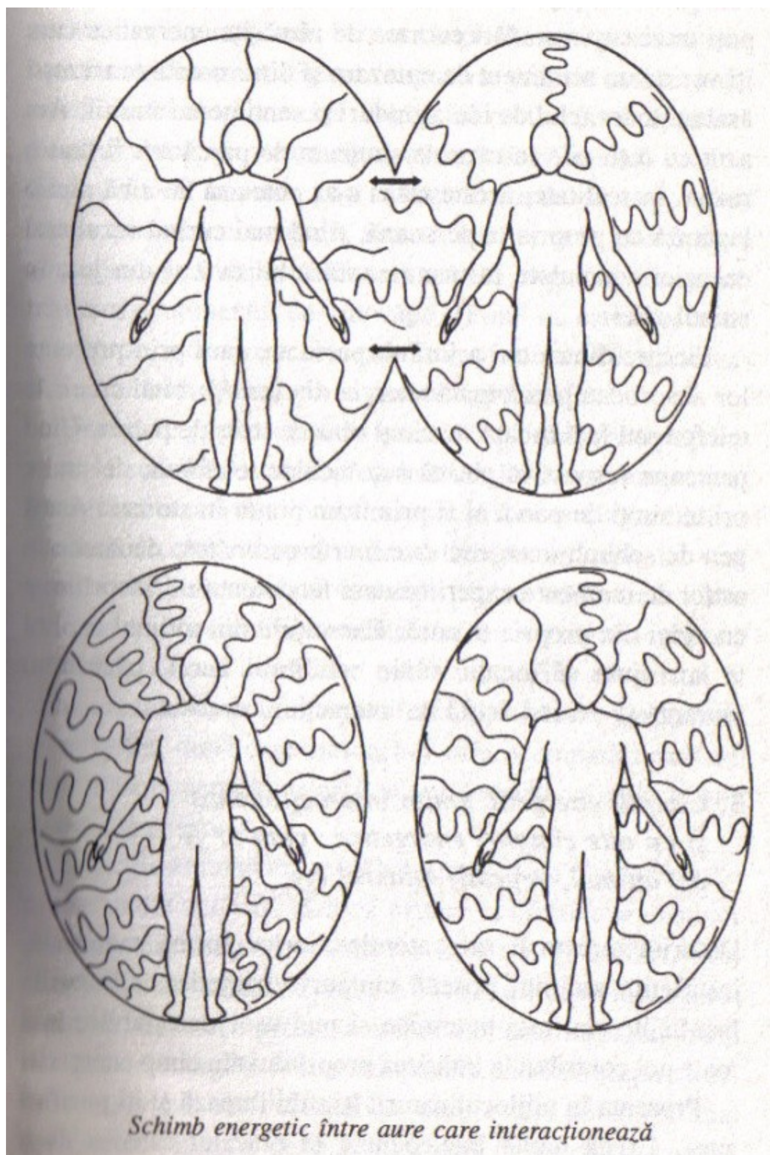
Orice câmp energetic este unic în felul său. Nu există două identice întru totul. Însă pot exista similitudini. Aurele pot conţine câmpuri sonore, luminoase şi electromagnetice, dar forţa şi intensitatea fiecărei componente variază de la un individ la altul. *Fiecare persoană îşi are propria sa frecvenţă, unică*.

Atunci când frecvenţa aurei tale este apropiată de frecvenţa celorlalţi, se creează o legătură naturală: *„te înţelegi" mai bine cu aceste persoane*. Nu este ceva neobişnuit să-i auzi pe alţii spunând că asemenea legături sunt semnul existenţei unor conexiuni în vieţile anterioare – ceea ce, în unele cazuri, poate fi adevărat. Însă acest lucru reflectă mai curând o similitudine a câmpului auric, deci o similitudine în frecvenţa individuală la nivel fizic, emoţional, mental şi/sau spiritual, indiferent de legăturile din vieţile anterioare.

Pe de altă parte, există persoane ale căror câmpuri aurice pot avea frecvenţe mult diferite de a propriei tale aure, ceea ce poate determina o reacţie instantanee de antipatie faţă de o asemenea persoană, o senzaţie de disconfort, agitaţie etc. *De multe ori, aceste prime impresii subtile pe care le transmiţi şi le percepi reflectă modul în care aura ta se armonizează în frecvenţă cu cealaltă persoană*. Asta nu înseamnă neapărat că ceva nu este în regulă cu cealaltă persoană, ci mai curând faptul că cele două câmpuri energetice nu sunt în rezonanţă. Ceea ce iniţial poate fi o disonanţă între doi indivizi poate deveni ulterior o relaţie perfect armonioasă, după o convieţuire îndelungată. Este un fenomen reflectat adeseori în cazurile unor persoane care exemplifică zicala „contrariile se atrag".

Prin exerciţiu, poţi învăţa să adaptezi şi să schimbi frecvenţa aurei tale, ceea ce te va ajuta să te integrezi mult mai uşor în anturaj şi să stabileşti în mod armonios legături cu cei din jur. *Este vorba de vechile tehnici de „schimbare a formei", deoarece trebuie să-ţi poţi adapta*

energia aurei la mediul înconjurător şi la persoanele cu care vii în contact. Adeseori, această capacitate apare în mod natural, ca o formă primară de autoapărare, pe care ai posibilitatea să înveţi cum să o controlezi în mod conştient, astfel încât să poţi interacţiona cu alte câmpuri mai puternic sau mai slab, după cum îţi este necesar.



Schimb energetic între aure care interacţionează

(a) 2. *Aura ta interacţionează cu câmpurile aurice ale celor din jur*

Datorită puternicelor proprietăţi electromagnetice ale aurei, în permanenţă dai şi primeşti energie. De fiecare dată când intri în contact cu o altă persoană, poate avea loc un transfer de energie: poţi transmite din propria ta energie (aspectul electric) sau primi din energia altcuiva (aspectul magnetic). Cu cât persoanele cu care vii în contact sunt mai multe, cu atât mai important este schimbul energetic.

Dacă nu conştientizezi acest schimb, la sfârşitul zilei te poţi trezi cu acumulări enorme de rămăşiţe energetice care îţi vor da un sentiment de epuizare şi dintr-odată te trezeşti asaltat de tot felul de idei, gânduri şi sentimente stranii. *Am avut cu toţii zile în care ne simţeam de parcă am fi luat-o razna. În realitate, aceste trăiri s-ar putea să nu aibă nicio legătură cu propria ta persoană, fiind mai curând rezultatul energiei acumulate în urma contactului cu cei din jur, în cursul zilei*.

Fiecare dintre noi a întâlnit persoane care prin prezenţa lor absorbeau parcă toată energia din jur. Vorbind cu ei, la telefon sau faţă în faţă, te simţi obosit, stors de puteri. Când persoana respectivă pleacă sau închide telefonul, de multe ori te simţi de parcă ai fi primit un pumn în stomac. Acest gen de schimb energetic este foarte nesănătos, deoarece în astfel de momente experimentezi fenomenul de absorbire a energiei din propria ta aură. *Exerciţiile din ultimul capitol te vor ajuta să menţii zilnic echilibrul aurei, păstrând-o vibrantă şi evitând astfel de interacţiuni unilaterale*.

(*b*) 3. *Câmpul energetic uman interacţionează şi cu alte* câmpuri *energetice, cum ar fi cel animal, vegetal, mineral*, etc.

Orice formă de materie, însufleţită sau neînsufleţită, posedă un câmp de energie datorită structurii, sale atomice. Câmpurile însufleţite sunt mai puternice şi mai lesne detectabile, dar în ansamblu toate pot contribui la

fortificarea propriului tău câmp energetic.

Prezenţa în mijlocul naturii îţi echilibrează şi îţi purifică aura. Există multă înţelepciune în obiceiul sănătos de a îmbrăţişa un copac, deoarece copacii au câmpuri energetice active, iar interacţiunea lor cu câmpurile energetice umane este foarte dinamică. Fiecare copac are propria sa frecvenţă, unică, la fel ca şi oamenii. *Din acest motiv, „îmbrăţişarea" fiecărui alt copac are un efect diferit*: *dacă stai sub o salcie timp de 5 – 10 minute, poţi alunga durerile de cap*; *pinii interacţionează cu energia umană într-un mod purificator, absorbind şi îndepărtând sentimentele negative din aură, mai ales sentimentul de vinovăţie*. (*Pinul nu este afectat de acest proces, deoarece el absoarbe respectivele energii negative şi le foloseşte ca pe un fel de îngrăşământ*.)

Cristalele şi pietrele s-au bucurat de o reînnoită popularitate în anii ’80, datorită proprietăţilor lor electromagnetice. Energia eliberată de diferite cristale şi roci este absorbită cu uşurinţă de către câmpul auric al omului. În capitolul 4 al acestei cărţi sunt incluse exerciţii pentru măsurarea aurei. Un bun mijloc pentru a constata efectele cristalelor şi ale copacilor asupra aurei este măsurarea. Ţine un cristal în mână timp de câteva minute sau îmbrăţişează un copac pentru un moment, după care măsoară-ţi aura. Compară rezultatul cu o măsurătoare anterioară şi vei constata că aura ta şi-a sporit dimensiunea.

Şi aurele animalelor te influenţează. S-au făcut cercetări în mai multe zone ale ţării cu privire la efectele animalelor de companie asupra persoanelor în vârstă şi a bolnavilor. Creşterea unui animal de casă s-a dovedit eficientă în scăderea tensiunii, deoarece prezenţa animalului echilibrează aura şi stabilizează energiile fizice, emoţionale, mentale şi spirituale. Influenţa totemurilor animalice, despre care am vorbit mai devreme în capitolul de faţă, intră şi ea în această categorie.

4. Cu cât contactul este mai îndelungat şi mai direct, cu atât mai important este schimbul energetic

Aura ta îşi va lăsa amprenta pe toate lucrurile din jurul tău cu care interacţionezi – adică o altă persoană, o parte din mediul înconjurător sau chiar un obiect. Cu cât contactul este mai îndelungat şi mai direct, cu atât mai puternică va fi amprenta lăsată. Aspectul electromagnetic al aurei este cel care te face să magnetizezi obiectele şi locurile. Dacă obişnuieşti să stai pe un anumit scaun, de exemplu, laşi în jurul său urme ale propriei tale energii. Devine scaunul tău. Dacă în copilărie ai avut camera ta, ştii că sentimentul pe care ţi-l dă este diferit de ceea ce simţi în camera părinţilor sau în cea a fratelui ori surorii tale.

Aura ta încarcă mediul înconjurător cu o energie similară şi în armonie cu propriul tău tip de energie. Multe persoane nu pot dormi decât în propriul lor pat, deoarece un pat străin nu posedă tipul de energie cu care se simt bine. De câte ori eşti nevoit să-ţi schimbi patul în care dormi, îţi iei haine noi sau te muţi într-o casă nouă, există o perioadă de acomodare în care aura ta magnetizează şi armonizează mediul înconjurător sau obiectul respectiv cu propriile tale frecvenţe energetice.

Păturica unui copil sau păpuşa lui favorită se va magnetiza cu energia aurei sale. Jucăria sau păturica absoarbe energie. Atunci când ţine în braţe jucăria sau păturica, copilul se reîncarcă, este felul lui de a se reechilibra şi de a restabili contactul cu energia lui imulainenlală, De aceea, după o zi plină de activitate, este foarte liniştitor pentru copil să se joace sau pur şi simplu să ţină în braţe păturica sau jucăria preferată, folosind astfel din rezervele de energie acumulată în obiectul respectiv. Copiii sunt nemulţumiţi când păpuşa sau păturica sunt puse în maşina de spălat, pentru că-şi dau seama că spălatul le va curăţa de încărcătura energică acumulată de-a lungul timpului.

Acelaşi principiu stă la baza existenţei şalurilor şi covoraşelor pentru meditaţie şi rugăciune: *acestea sunt încărcate cu o anumită frecvenţă energetică, aceea a meditaţiei şi a rugăciunii*. *Astfel, cu fiecare nouă folosire în*

acest scop, energia respectivă se magnetizează din ce în ce mai puternic, iar individului îi vine din ce în ce mai uşor să intre şi să rămână în starea de concentrare necesară meditaţiei.

Psihometria (*citirea vibraţiilor existente în obiecte*) *se bazează pe interacţiunea aurei proprii cu obiectul respectiv*. Cu cât contactul personal cu un obiect este mai îndelungat, cu atât mai puternic obiectul respectiv se încarcă cu o energie similară cu aceea a individului. Ţinând obiectul respectiv în mână, o persoană senzitivă se încarcă la rândul ei cu această energie, putând avea revelaţii cu privire la stăpânul obiectului.

Cu cât eşti expus mai mult la anumite tipuri de energie, cu atât mai mult vei fi influenţat de ele şi le vei influenţa la rândul tău. Dacă energia celuilalt este mai puternică, ea îţi va aduce mai uşor la rezonanţă propriul tău câmp energetic ori va crea mai lesne o legătură cu el – sau invers, dacă energia ta este mai puternică. De aceea, presiunile semenilor constituie o influenţă puternică. Energiile unui grup întreg sunt mai puternice decât ale unui singur individ. Cu cât este mai strâns contactul dintre individ şi grup, cu atât mai mult aura individului se va armoniza cu aceea a grupului, reflectând doar caracteristicile acestuia.

Contactul intim – cum ar fi activitatea sexuală – creează o întrepătrundere a energiilor aurice ale persoanelor. În timpul activităţii sexuale, între cei implicaţi se desfăşoară un schimb de energie aurică extrem de profund, iar legăturile şi „reziduurile" energetice pot dura mult mai mult decât în cazul unui contact de ocazie, ele neputând fi curăţate şi echilibrate cu uşurinţă. Indiferent care este convingerea ta cu privire la acest subiect, este bine să ştii că nu există „sex de ocazie". Astfel, o persoană care trăieşte în promiscuitate ajunge să creeze întrepătrunderi de energii provenind de la diverse persoane la niveluri foarte subtile, dacă legăturile energetice nu sunt bine controlate şi purificate înainte de contactul intim cu o altă persoană.

Cu cât contactul cu cei din jur este mai îndelungat şi mai intim, cu atât mai subtile şi mai puternice sunt interacţiunile câmpurilor aurice. Părinţii (în special mama) împărtăşesc cel puţin o părticică din câmpul lor aurie cu propriul copil de-a lungul întregii lor vieţi. În relaţiile puternice există o întrepătrundere dinamică şi o împărtăşire deosebită a acestor energii. O explicaţie a fenomenului de doliu după moartea cuiva ar fi retragerea energiei individuale pe care persoana decedată o împărtăşea cu cei din jur. Cu cât relaţia cu cel dispărut este mai apropiată şi mai intimă, cu atât mai îndelungat este procesul de desprindere a energiilor. Chiar şi în familiile unde nu părea că există prea multă apropiere intervine o senzaţie de vid, pe măsură ce energia decedatului se desprinde şi se retrage din câmpurile celor rămaşi în viaţă.

(c) 5. *Aura – şi schimbările din cadrul ei – reflectă trăsăturile fizice, emoţionale, mentale şi spirituale ale individului*

Culorile, claritatea lor, mărimea şi forma aurei etc., toate sunt elemente care oferă informaţii despre sănătatea şi buna dispoziţie a individului. După cum vom vedea mai târziu, e uşor să vezi aura – mai greu este să interpretezi ceea ce vezi.

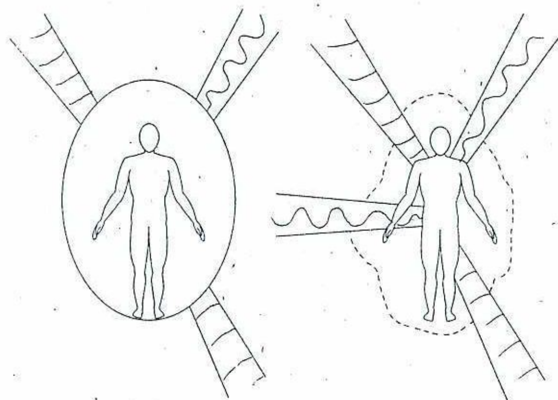
În general, un câmp auriu slab te face mai vulnerabil în faţa influenţelor exterioare (vezi figura de mai jos), care pot varia de la sensibilitate la boli până la dezechilibre emoţionale sau mentale. Un bun exemplu este mediul din birourile mari. Când eşti odihnit, larma din jur – ţăcănitul maşinilor de scris sau zgomotele diverselor aparate – nu te deranjează; le poţi ignora mai uşor. Pe măsură ce trec orele, şi energia ta scade, iar vibraţiile aurei se diminuează. În acelaşi timp, devii mult mai sensibil la zgomotele din jur, care încep să te afecteze: îţi penetrează câmpul auric, creând iritare şi dezechilibru. Cu cât devii mai conştient de acest lucru, cu atât mai uşor poţi lua măsuri pentru a-ţi menţine aura echilibrată şi protejată.

De fiecare dată când treci printr-o stare emoţională

puternică, o schimbare corespunzătoare se produce în aura ta, putându-i afecta culoarea, forma sau diverse alte aspecte. Acelaşi lucru este valabil în cazul reacţiilor mentale şi spirituale. Activităţile în care te implici se reflectă în propria ta aură. În capitolul 5 vei învăţa cum să-ţi interpretezi percepţiile aurice, îndeosebi pe cele asociate culorilor.

Culorile şi intensitatea lor pot varia foarte mult de-a lungul zilei. Totul *se* petrece *în* strânsă *legătură cu evenimentele ce au loc în viaţa ta. De obicei, una sau două vibraţii coloristice sunt mai stabile, reflectând acţiuni în care eşti implicat pentru o anumită perioadă*; *sunt culori ce pot reflecta durate cuprinse între o lună şi un an. Intensitatea culorii este ca un fel de barometru de-a lungul evoluţiei în acest timp.*

De exemplu, o abundenţă de culoare verde în aură, cu o extindere până la 1, 2 – 1, 8 m în jurul corpului, poate reflecta o perioadă de creştere şi schimbări cuprinsă între patru şi şase luni. Din nou însă, nu te poţi fixa rigid pe o singură interpretare. De-a lungul unei zile pot avea loc mai multe schimbări în culoarea aurei, fiecare vibraţie fiind suprapusă tipului de energie în care eşti implicat într-un moment anume al vieţii tale. În mijlocul culorii verzi pot apărea diverse alte culori cu intensităţi diferite, fiecare reflectând numeroase aspecte ale evoluţiei şi schimbării. Din această cauză, interpretarea aurei devine un proces dificil care, în ciuda tatonărilor şi greşelilor, va necesita antrenament şi folosirea intuiţiei.



Influenţe asupra unei aure slabe şi asupra unei aure puternice
Dacă aura ta este slăbită, eşti mult mai vulnerabil la influenţa forţelor exterioare - fizice, emoţionale, mentale şi spirituale. O aură puternică poate respinge sau stopa influenţele exterioare, evitând dezechilibrele.

Secţiune 1.02 Exerciţiu – Atragerea şi respingerea aurei

Este un exerciţiu care poate fi executat cu uşurinţă împreună cu un prieten. *Este un mijloc foarte bun de a dovedi că propriul câmp energetic ce te înconjoară se întrepătrunde cu trupul fizic şi-l afectează foarte mult.*

1. Cere-i prietenului tău să stea în picioare cu spatele la tine.

2. Depărtează-te la o distanţă de aproximativ 1 m şi ridică-ţi palmele ca şi cum le-ai sprijini de spatele lui (vezi figura de la p. 35).

3. Întinde braţele şi mâinile încet, ca şi cum ai împinge un perete invizibil.

4. După ce le-ai întins perfect, retrage-le ca şi cum ai trage spre tine acel perete invizibil.

5. Repetă mişcările. Împinge – trage – înainte – înapoi. Execută mişcările lent şi concentrează-te asupra lor.

6. Efectuând aceste mişcări, acţionezi prin împingere

şi tracţiune asupra aurei prietenului tău. Drept urmare, vei vedea corpul său legănându-se înainte şi înapoi. Când faci mişcarea de împingere, corpul prietenului se va înclina spre înainte, în timp ce mişcarea de tracţiune îl va determina să se încline spre înapoi.

7. Prietenul cu care faci acest exerciţiu trebuie să stea cu spatele la tine pentru a nu vedea mişcările pe care le faci şi astfel să fie influenţat de ele în mod inconştient.

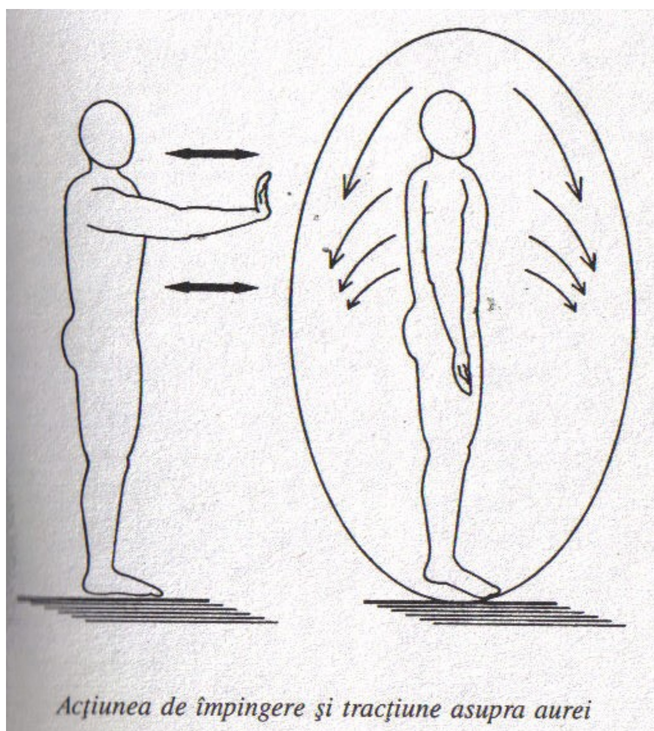
8. Uneori, balansarea corpului ce se produce în timpul acestui exerciţiu nu poate fi uşor percepută de către participanţi, caz în care poţi recurge la o a treia persoană, pe post de observator, care să stea la o distanţă de 1, 5 – 3 m în lateral, astfel încât să vă vadă din profil. Mişcarea corpului ca rezultat al acţiunii asupra aurei va fi uşor de perceput.

9. Schimbaţi. Pune-l pe prietenul tău să acţioneze asupra aurei tale. Apoi ia tu însuţi locul observatorului. Aminteşte-ţi că te afli la începutul unui proces prin care urmăreşti să-ţi confirmi realitatea câmpului auric ce înconjoară corpul uman.

10. Uneori este bine ca în faţa prietenului a cărui aură este supusă acţiunii tale să stea o altă persoană, care să-l prindă, în caz că balansul imprimat de împingerea aurei l-ar face să cadă.

Atragerea şi respingerea aurei

Deoarece aura este o parte dinamică a întregului sistem energetic, mişcările de împingere şi atragere asupra ei determină balansarea corpului fizic spre înainte şi înapoi.


Acţiunea de împingere şi tracţiune asupra aurei

Articol II. Capitolul II – Cum să simţi aura?

În privinţa aurei, majoritatea oamenilor pot fi împărţiţi în două categorii: o parte nu cred în existenţa câmpului auric, iar ceilalţi consideră că ar putea exista un astfel de câmp energetic, dar nu cred că poate fi văzut. Din fericire, suntem în măsură să dovedim că aura există şi poate fi văzută.

În general, oamenii văd şi simt doar ceea ce le este necesar sau folositor pentru ei înşişi şi viaţa lor imediată, individuală. Astăzi oamenii sunt foarte neştiutori în privinţa funcţiilor şi energiilor corpului fizic. Există mentalitatea că, de vreme ce avem doctori, de ce să ne mai pierdem vremea cu asemenea lucruri? Dar în felul acesta cedezi altcuiva propriile tale responsabilităţi şi o mare parte din controlul şi puterea ta interioară. Când te comporţi cu atâta uşurătate faţă de propriul tău corp fizic şi energiile sale, nu-i de mirare că ajungi să creezi

prejudicii majore energiilor mai subtile ale vieţii.

Acest capitol îşi propune să-ţi dezvolte conştiinţa şi puterea de percepţie a câmpurilor de energie subtilă care te înconjoară, ajutându-te astfel să simţi şi să vezi emanaţiile energetice ale corpului. Te va ajuta să înţelegi influenţele lor asupra ta. Dar, pentru a reuşi, este necesară practicarea perseverentă a acestor exerciţii.

Exerciţiile sunt organizate într-o formă progresivă. La început sunt mai simple, ajutându-te să începi să simţi şi să experimentezi câteva dintre energiile aurice mai subtile. Pe măsură ce avansezi, vei ajunge nu numai să simţi, ci şi să vezi efectiv aceste energii.

Din păcate, când vine vorba despre aură, de multe ori ne confruntăm cu dificultăţi provenind din sistemul de credinţe al persoanei. Indiferent de argumentele ştiinţifice, dacă cineva nu crede în existenţa unor astfel de energii, sarcina de a deschide drum spre o nouă realizare poate fi dificilă. Majoritatea oamenilor cresc complet neştiutori sau cunoscând prea puţine lucruri despre energiile subtile ale vieţii. Pentru ei, astfel de experimente sunt pur şi simplu rezultatul imaginaţiei. Aceste exerciţii vor ajuta la distrugerea acestor bariere de gânduri şi idei limitate. Ele vor trezi din nou şi vor extinde acele percepţii subtile care s-au închis în timpul copilăriei; în acelaşi timp, îţi vor mări sensibilitatea, dezvoltându-ţi capacitatea de vizualizare a aurei.

Rezultatele acestor experimente se vor face simţite în momente ce diferă de la o persoană la alta. Cuvântul-cheie este *perseverenţa*. La început, unele exerciţii vor avea mai mult succes decât altele. Nu te lăsa descurajat de eventualele nereuşite în primele încercări de a experimenta şi vedea aura. Ca în cazul deprinderii oricărei abilităţi, este nevoie de timp şi practică. Ţine minte: este natural ca fiecare dintre noi să poată vedea aura! Capacitatea de a realiza acest lucru există în noi în stare latentă. Trebuie să începi prin a exersa, încet şi constant, acele abilităţi şi acei muşchi care nu sunt folosiţi. Dacă insişti şi nu te descurajezi, eforturile îţi vor fi încununate

de succes!

Deşi exerciţiile pot fi distractive şi plăcute, nu uita că scopul lor este foarte serios. A învăţa să vezi aura este o responsabilitate faţă de tine însuţi şi faţă de cei din jur. Abordează exerciţiile cu seriozitate şi gândeşte-te mereu că te angajezi în desfăşurarea unui proces pe durata întregii tale vieţi, un proces continuu de autoperfecţionare. *Iniţiezi un proces care te va ajuta să te cunoşti pe tine însuţi şi pe cei din jur într-un mod foarte intim. Nu uita că pătrunzi într-un domeniu care conduce la percepţii sacre, aşa încât tratează întregul proces cu un respect deosebit.*

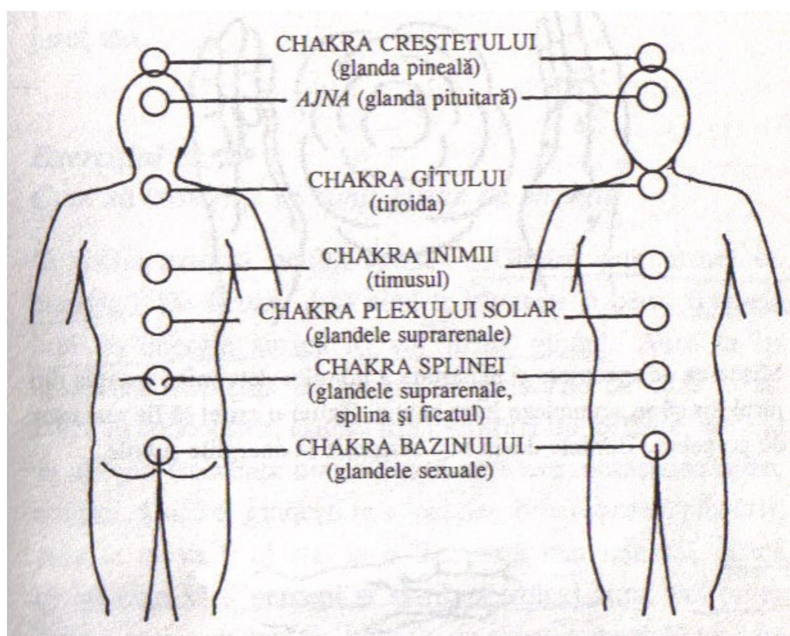
Pentru a obţine efectele dorite în urma practicării exerciţiilor, trebuie să dobândeşti abilitatea de a te concentra relaxat. Dacă forţezi prea mult, există riscul de a nu mai putea progresa. Învaţă cum să meditezi şi să-ţi relaxezi corpul înaintea exerciţiilor. O scurtă relaxare progresivă înaintea oricărui exerciţiu are un efect benefic deosebit. Acordă-ţi câteva momente, închide ochii şi respiră adânc, din diafragmă. Concentrează-te asupra fiecărei părţi a corpului, începând cu picioarele. Trimite mental senzaţii de căldură, de relaxare spre respectiva parte a corpului, pe care încearcă să o vezi, să o simţi, să ţi-o imaginezi. Apoi deplasează-ţi concentrarea spre partea superioară a corpului, parcurgând fiecare grup muscular important, până în creştetul capului.

Practică acest exerciţiu cu răbdare – nu te grăbi, închide ochii şi respiră adânc, ritmic. Pentru o mai uşoară atingere a stării de relaxare, poţi asculta o casetă cu muzică liniştitoare sau cu sunete ambientale. Cu cât te concentrezi mai mult asupra fiecărei părţi a corpului, cu atât vei fi mai relaxat – şi cu cât eşti mai relaxat, cu atât mai bine te vei putea concentra – şi cu cât te poţi concentra mai bine, cu atât vei deveni mai sensibil faţă de energiile subtile care te înconjoară.

Relaxarea creează, o condiţie hiperestezică – devii hipersensibil. Dacă ai fost vreodată smuls dintr-o reverie sau dintr-un vis de soneria unui telefon sau de un zgomot puternic, cunoşti această senzaţie. Când eşti relaxat – într-

o stare de conştientă modificată simţi energiile din afară cu mai multă intensitate. Sunetul telefonului pare mai strident. Mirosurile sunt mai puternice. Lumina şi culorile devin mai strălucitoare. Din acest motiv, *deoarece îţi amplifică abilităţile perceptive, relaxarea te va ajuta să sesizezi mai uşor energiile subtile ale aurei*.

Chakrele sunt puncte de tranziţie pentru toate energiile din interiorul corpului, care intră sau ies din el, ajutând la distribuirea energiilor necesare funcţiilor fizice, emoţionale, mentale şi spirituale. *Cele şapte chakre majore sunt centrele cu cea mai mare activitate electromagnetică din câmpul auric*. *Mâinile şi picioarele sunt alte puncte cu o activitate intensă*. *Energiile aurice subtile sunt mai uşor de detectat în aceste zone*.



Secţiune 2.01 Exerciţiul nr. 1 – Cum să simţi energiile subtile

În acest exerciţiu vei învăţa cum să devii mai sensibil la emanaţiile subtile care-ţi înconjoară corpul fizic. Este un exerciţiu pe care-l poţi executa de unul singur, dar şi

împreună cu un prieten.

Mâinile sunt puncte în care se concentrează o mai mare cantitate de activitate energetică. Există o serie de astfel de puncte repartizate pe suprafaţa întregului corp, dintre care şapte sunt asociate tradiţionalului sistem al *chakrelor* (vezi p. 45). Emanaţiile energetice sunt mai puternice în jurul acestor zone ale corpului. Totuşi, mâinile pot deveni foarte sensibile la energiile subtile care-ţi înconjoară corpul, putând fi folosite atât pentru a percepe această energie, cât şi pentru a o proiecta în afară. Este o abilitate cunoscută sub numele de „atingerea regelui" – vindecarea prin pase deasupra corpului, prin atingere eterică sau terapeutică.

Vei începe exerciţiile cu mâinile, deoarece ele constituie cel mai uşor mijloc de detectare a energiilor subtile ale aurei. Pe măsură ce sporeşti receptivitatea într-un domeniu, sensibilitatea generală va creşte în mod proporţional.

1. Aşază-te într-o poziţie confortabilă. Pentru început, efectuează un exerciţiu de relaxare – te va ajuta foarte mult.

2. Freacă mâinile energic timp de 15 – 30 secunde, pentru a activa senzorii din palme.

3. Întinde mâinile în faţă, la aproximativ 30 – 45 cm, cu palmele faţă în faţă. Păstrează o distanţă de 60 cm între mâini.

4. Apropie încet mâinile una de cealaltă. Apropie-le cât se poate de mult, fără să se atingă.

5. Retrage-le încet până la o distanţă de aproximativ 15 cm. Repetă această mişcare lentă de apropiere şi depărtare. Păstrează un ritm constant şi lent (vezi figura de sus de la p. 46).

6. Pe măsură ce efectuezi acest exerciţiu, fii atent la senzaţiile pe care le ai. S-ar *putea să simţi o presiune care creşte. Sau poţi avea şi alte senzaţii – de mediu vâscos, de exemplu, sau furnicături, presiune ori chiar de materie densă care se naşte între mâinile tale.* S-ar *putea să ai senzaţia de căldură sau de frig. De asemenea, poţi avea*

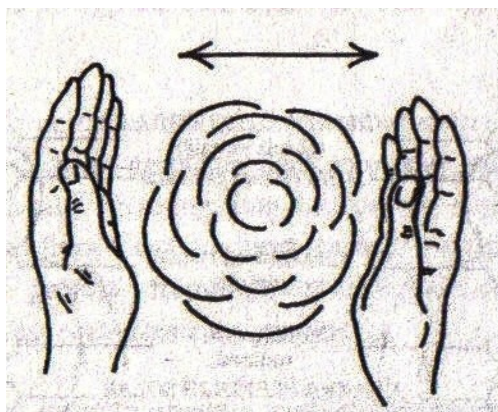
chiar o senzaţie pulsatorie.

7. Timp de câteva minute, încearcă să defineşti ceea ce simţi. Nu-ţi pune problema dacă totul este sau nu rodul imaginaţiei tale. Nu te îngrijora dacă ceea ce simţi diferă de percepţiile altora – este un lucru normal. Adu-ţi aminte că aura ta are propria-i frecvenţă, aşa încât poate crea senzaţii diferite. Contează doar ceea ce simţi tu.

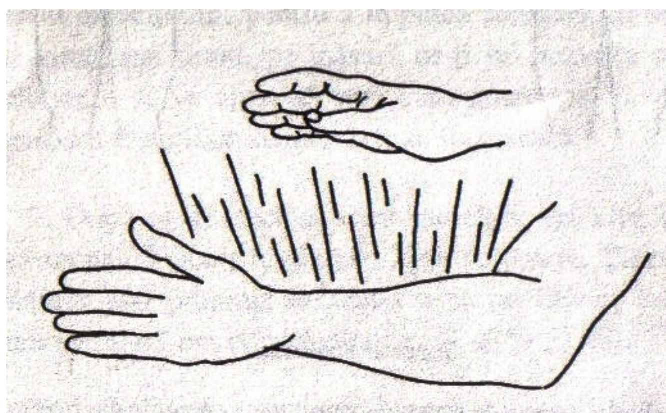
8. Acest exerciţiu te ajută să-ţi dezvolţi puterea de concentrare. De asemenea, constituie şi o dovadă a faptului că energia nu se opreşte la nivelul pielii. Ai putea să notezi într-un carnet senzaţiile şi experienţele pe care le ai în cursul exerciţiului, pentru a le putea compara cu ceea ce vei simţi mai târziu, pe măsură ce-ţi vei dezvolta această abilitate – te va ajuta să vezi cum progresezi în experimentarea energiilor subtile care te înconjoară.

9. După ce ai efectuat acest exerciţiu, vei vrea să mai faci un pas. Îndoaie braţul mai lipsit de putere. Ţine palma braţului mai puternic deasupra braţului îndoit, la aproximativ 30 – 45 cm (vezi figura de jos de la p. 46).

10. Coboară încet palma spre antebraţ. Fii atent la tot ceea ce simţi. Cât de mult te-ai apropiat de antebraţ până să începi să simţi energia emisă de acesta? Aminteşte-ţi că poţi simţi presiune, căldură, răcoare, vâscozitate etc. Va fi ceva foarte asemănător cu ceea ce ai simţit când ai apropiat palmele una de cealaltă – poate nu cu aceeaşi intensitate, dar destul de puternic. Dacă nu simţi nimic, repetă exerciţiul încet. Gândeşte-te că eşti pe cale să-ţi trezeşti din nou capacitatea de a conştientiza existenţa energiilor subtile din jurul tău.



Mişcarea de apropiere şi depărtare a mâinilor determină energia din jurul lor să se acumuleze între palme, făcând-o astfel să fie mai uşor de perceput. Palmele devin mai sensibile la energiile subtile.



Pe măsură ce palmele devin mai sensibile, le poţi folosi şi pentru detectarea energiilor aurice care emană din alte părţi ale corpului. Aceste senzaţii se pot manifesta sub formă de căldură, presiune, furnicături etc.

Secţiune 2.02 Exerciţiul nr. 2 – Cum să trimiţi şi să simţi forme de energie

O veche axiomă ocultă spune: „Gândul este urmat de energie. De fiecare dată când te gândeşti la ceva, formele tale de energie aurică îţi vor urma gândul. Aura ta îşi

ajustează frecvenţa în funcţie de gândurile pe care le ai. Dacă te concentrezi asupra unei întâlniri importante, aura ta va adopta frecvenţa unei vibraţii serioase, corespunzătoare ocaziei. Dacă te gândeşti la concediu, în momentul plecării, aura ta se va fi ajustat la o frecvenţă mai relaxată. Dacă înveţi cum să-ţi percepi şi să-ţi controlezi aura, vei putea deveni mai conştient de formele de energie mentală pe care le proiectezi şi pe care le primeşti de-a lungul zilei.

Eşti expus în permanenţă influenţei unor câmpuri energetice exterioare, care-ţi pot afecta câmpul auric şi echilibrul. Aceste energii pot lua diverse forme, de la supărare şi enervare până la impulsul de a cumpăra ceva. Pot fi energii de căldură şi prietenie sau, dimpotrivă, de manipulare. Cu cât devii mai sensibil la propria ta aură, cu atât mai mult vei putea să recunoşti şi să controlezi căror energii le permiţi accesul în şi din câmpul tău aurie.

Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat să păşească într-o cameră şi să simtă că tocmai s-a întâmplat ceva, o ceartă sau o bătaie. Camera îţi dă o „senzaţie" aparte; aerul pare mai dens şi mai tensionat. Devenim noi înşine un pic neliniştiţi. Există multe asemenea reziduuri şi proiecţii energetice care nu sunt atât de uşor detectabile, dar care te pot lesne influenţa şi afecta dacă nu-ţi sporeşti atenţia şi sensibilitatea în a le percepe.

În exerciţiul următor te vei antrena în sporirea gradului de conştientizare a modului în care energiile exterioare pot acţiona asupra ta. Pe măsură ce-ţi dezvolţi sensibilitatea aurică, vei putea să blochezi acele energii care te stresează şi să le direcţionezi pe cele vindecătoare.

1. Aşază-te într-o poziţie confortabilă. Relaxează-te timp de câteva minute. Poţi ţine ochii închişi în timpul acestui exerciţiu, dar nu este obligatoriu.

2. Ţine o mână deschisă cu palma în sus. Îndreaptă degetul arătător al celeilalte mâini către palma deschisă, la o distanţă de 8 – 15 cm.

3. Respiră adânc, încet, de câteva ori. În timp ce respiri, imaginează-ţi cum energia se acumulează în mâna

cu degetul arătător întins.

4. După câteva minute, începe să roteşti încet degetul arătător, în cercuri mici. Vizualizează-le asemenea unui flux de energie în spirală ce iese din deget şi atinge palma deschisă a celeilalte mâini. Vizualizează această spirală energetică. Nu te gândi că totul ar putea fi doar imaginaţie – concentrează-te să exersezi pentru a-ţi dovedi ţie însuţi că energia îţi urmează într-adevăr gândurile (vezi figura de mai jos).

5. Fii atent la ceea ce simţi în palma deschisă. La fel ca şi în exerciţiul anterior, senzaţia poate varia de la o persoană la alta. Poţi simţi formându-se un cerc de căldură sau poţi simţi un mediu dens, presiune sau furnicături în forma unui mic cerc în podul palmei. Uneori, dacă închizi ochii în acest moment, ai putea să-ţi amplifici claritatea senzaţiei. Cu cât proiectezi şi concentrezi mai mult energia cu ajutorul minţii, vizualizând-o ieşind din degetul arătător, cu atât senzaţia va deveni mai puternică.

6. După ce ai efectuat exerciţiul folosind podul palmei, încearcă din nou, dar de data aceasta asupra antebraţului gol. Vizualizează energia şi trimite-o în mici spirale către antebraţ. Fii atent la ceea ce simţi. În timp şi cu multă practică, vei observa că senzaţia rămâne în general aceeaşi diferă doar intensitatea. Prin astfel de exerciţii înveţi cum să recunoşti acele manifestări subtile care îţi anunţă prezenţa unei influenţe exterioare asupra câmpului tău energetic.

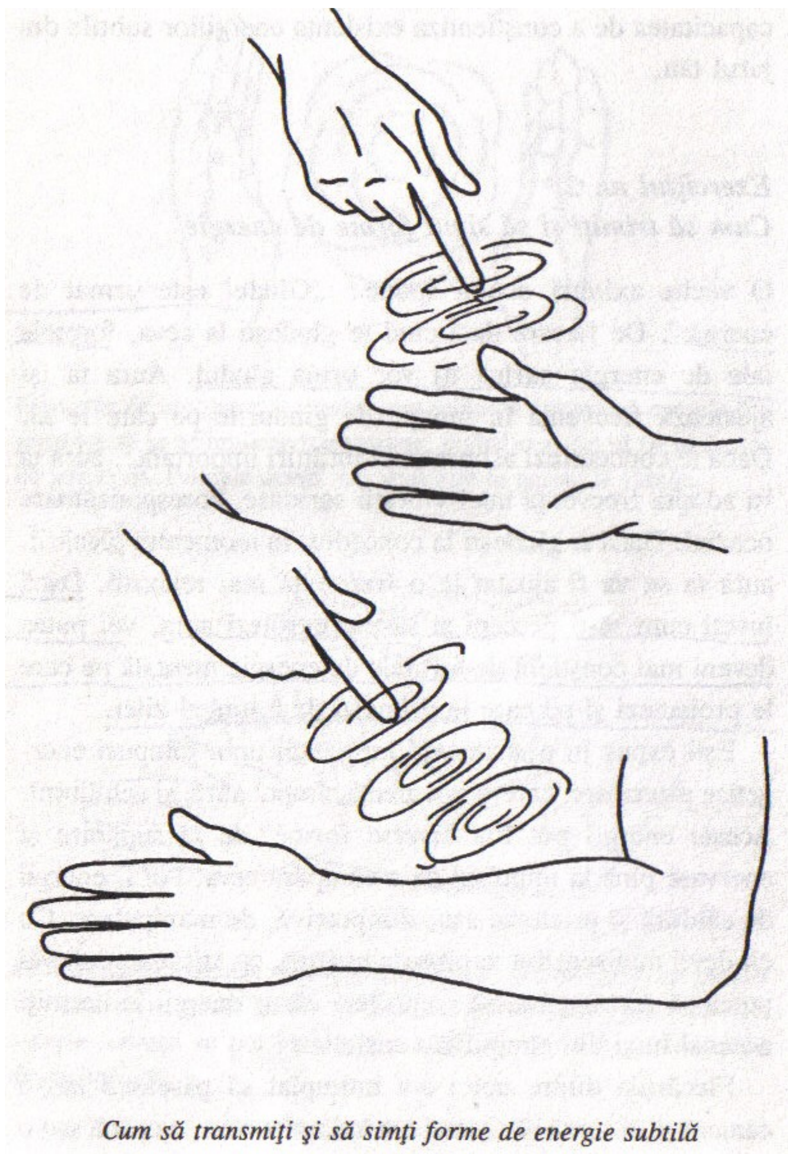
7. Exerciţiul poate fi efectuat şi împreună cu o altă persoană. Stai în picioare în spatele partenerului şi întinde mâna spre el, la cca. 15 – 30 cm distanţă. Trimite încet energie prin mână către spatele partenerului, la fel cum ai procedat cu propriul braţ. Foloseşte forme geometrice simple, cum ar fi cercuri, pătrate triunghiuri etc. *Cere-i partenerului să încerce să simtă ceea ce desenezi pe spatele lui fără să-l atingi. Repetă mişcarea. Concentrează-te în timp ce proiectezi energia.*

8. Cere-i partenerului să încerce să simtă şi să identifice forma pe care o desenezi asupra lui. Fii atent la

ceea ce ce simte şi compară cu propriile tale senzaţii din exerciţiile anterioare.

9. Treptat, măreşte distanţa. Cât de mult te poţi îndepărta de braţ şi totuşi să simţi cercurile? Până la ce distanţă poate sta cineva în spatele tău, proiectând forme energetice asupra ta, şi totuşi să le poţi identifica? Există vreo diferenţă când distanţa se măreşte? Fii atent la răspunsurile pe care le dai, deoarece aceste exerciţii îţi măresc sensibilitatea generală faţă de energiile subtile şi efectele lor asupra aurei tale.

10. Coboară-ţi încet mâna către antebraţ. Fii atent la tot ceea ce simţi. Cât de mult te poţi apropia de antebraţ până să începi să simţi energia pe care acesta îl emană? Aminteşte-ţi că senzaţia pe care o ai poate fi de presiune, căldură, răcoare, vâscozitate etc. *Va fi ceva foarte asemănător cu ceea ce ai simţit între palme la primul exerciţiu.* S-*ar putea să nu aibă aceeaşi intensitate, dar vei simţi. Dacă nu, repetă exerciţiul, încet. Gândeşte-te că eşti pe cale să-ţi trezeşti din nou capacitatea de a conştientiza existenţa energiilor subtile din jurul tău.*



Cum să transmiţi şi să simţi forme de energie subtilă

Secţiune 2.03 Exerciţiul nr. 3 – Detectarea intruziunilor aurice

Efectuând acest exerciţiu, îţi amplifici sensibilitatea faţă de energiile exterioare care ating, interacţionează cu sau pătrund în câmpul tău auric. Vei avea nevoie de un partener.

1. Fă un scurt exerciţiu de relaxare, după care stai în picioare cu spatele la perete, cu ochii închişi.

2. Partenerul se află în partea opusă a camerei.

3. El trebuie să păşească încet, fără zgomot, spre tine, până când îl poţi simţi intrând în spaţiul tău aurie. Trebuie să se deplaseze încet, făcând o pauză după fiecare pas.

4. Ţine ochii închişi şi simte încăperea doar cu mintea şi cu aura ta. Ai putea să-ţi pui vată în urechi şi să te legi la ochi, astfel încât să nu primeşti niciun fel de indicaţie sonoră sau vizuală. Concentrează-te asupra felului în care simţi camera înainte de începerea exerciţiului. Observă orice schimbare pe care o percepi în timpul desfăşurării acestuia.

5. Cât de mult trebuie să se apropie partenerul tău pentru a-l putea simţi? Ce senzaţii ai? Poţi simţi când partenerul se deplasează într-o parte sau alta a camerei? Adaugă încă o persoană sau două. Le poţi simţi mai uşor energiile dacă se mişcă împreună?

6. Este un exerciţiu bun pentru antrenament şi în acelaşi timp distractiv. Nu ezita să-l adaptezi şi să-i aduci modificări. Fixează un punct la 2 – 2, 5 m în faţa ta înainte de a începe. Închide ochii şi concentrează-te asupra punctului respectiv. Poţi să simţi când partenerul trece peste acea linie invizibilă? Ce senzaţie ai? Dar dacă două persoane păşesc în acelaşi timp peste linia respectivă?

Ceea ce ai învăţat până acum este faptul că fiinţa ta se extinde dincolo de corpul tău fizic. Îţi amplifici sensibilitatea faţă de propriul tău câmp aurie – iar pe măsură ce-ţi dezvolţi această capacitate, va creşte şi percepţia ta vizuală.

Articol III. Capitolul III – Cum să vezi aura

Vizualizarea aurei este mai curând o stare fizică decât una metafizică. Oricine poate învăţa să vadă aura. Mai greu este să interpretezi ceea ce vezi, iar asta implică mai mult aspectul intuitiv şi cel metafizic. Ne vom ocupa de aceste lucruri în capitolul 5.

Există două moduri de a vedea aura: intuitiv şi

obiectiv. Nu se poate spune că unul este mai bun decât celălalt, atât timp cât interpretezi corect ceea ce vezi. Ambele modalităţi pot fi eficiente, deşi perceperea fizică a aurei te ajută să ţii în frâu latura „Toma necredinciosul” a conştiinţei tale.

Prin metoda intuitivă, aura este văzută mai curând cu ochiul minţii decât cu ochii fizici. *Pentru asta trebuie să înveţi cum să te relaxezi şi să vizualizezi o persoană în minte*. După aceea întreabă-ţi intuiţia despre energia aurică a persoanei respective. Care este culoarea esenţială a acestei persoane? Ce alte culori mai există şi cum sunt ele distribuite? Ce indicaţii dau aceste culori despre energia persoanei respective la nivel fizic, emoţional, mental şi spiritual?

Cel mai adesea, aceste percepţii intuitive ale aurei sunt la fel de corecte şi precise ca şi cele fizice, dacă sunt bine interpretate. Căci, după cum am spus, un mod de a percepe nu este mai bun sau mai eficient decât celălalt. Totuşi, percepţia fizică îţi oferă mai multe elemente „palpabile” despre câmpurile de energie subtilă.

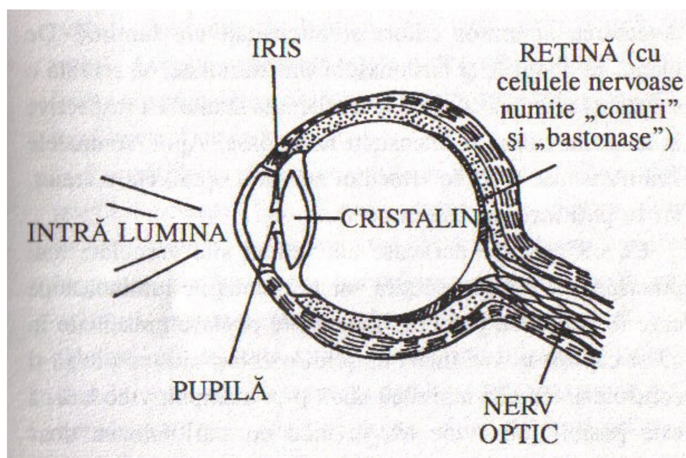
Percepţiile intuitive ale aurei sunt mai uşor de preluat de la altcineva decât de la tine însuţi. E foarte uşor să te amăgeşti şi să-ţi imaginezi ceea ce ai vrea să vezi în aura ta, mai degrabă decât ceea ce există într-adevăr. De aceea, este întotdeauna bine să ai un fel de confirmare a intuiţiei tale. După cum vom vedea în următorul capitol, folosirea pendulului şi a baghetelor oferă o modalitate simplă de verificare obiectivă a percepţiilor tale intuitive.

Oricine poate învăţa la fel de bine să-şi vadă aura în mod obiectiv. Este o capacitate naturală, proprie fiecăruia dintre noi. Majoritatea copiilor văd aure, dar nu sunt învăţaţi să le recunoască. Nu de puţine ori părinţii comentează despre imaginaţia colorată a unui copil atunci când acesta se referă la senzaţii şi impresii subtile, fie ele legate de câmpuri aurice sau de duhuri îndrumătoare. De cele mai multe ori, copilul este educat de către părinţi şi societate să creadă că astfel de percepţii sunt imaginare şi ireale. Drept urmare, copilul îşi pierde acea deschidere, iar

capacitatea înnăscută de percepere se atrofiază. Totuşi, ea poate fi dezvoltată din nou, indiferent cât de mult a rămas în stare latentă.

Îţi poţi antrena ochii să primească şi să interpreteze o cantitate mai mare din spectrul luminii. Pentru a înţelege cum, trebuie să ştii modul de funcţionare al sistemului ocular, în special al pupilei, irisului şi retinei.

După cum se vede în figura de mai jos, pupila este un mic orificiu prin care pătrunde lumina. Ea pare neagră, din acelaşi motiv pentru care fereastra unei case văzute de departe pare să fie neagră. Interiorul nu este la fel de luminos ca exteriorul. Pupila se poate ajusta pentru a lăsa să intre mai multă sau mai puţină lumină.



Irisul, un muşchi al ochiului, se reglează pentru a lăsa să treacă prin pupilă o cantitate mai mare sau mai mică de lumină. Această lumină străbate cristalinul şi stimulează retina. În interiorul retinei se află fibre nervoase extrem de sensibile, numite „conuri" şi „bastonaşe". Când conurile şi bastonaşele sunt stimulate, se eliberează anumite substanţe chimice care te ajută să detectezi şi să receptezi lumina în diferite culori şi intensităţi. Exerciţiile din acest capitol te ajută să stimulezi o viziune coloristică mai vie şi o mai bună percepţie.

Pupila se micşorează la lumină puternică şi-şi

măreşte diametrul atunci când luminozitatea scade. Irisul deschide şi închide pupila, fiind un muşchi care controlează cantitatea de lumină ce intră prin pupilă.

Lumina lăsată să intre prin mişcarea irisului trece prin cristalin şi acţionează asupra retinei. Retina este adevărata parte sensibilă la lumină a ochiului; ea conţine celule nervoase numite „conuri” şi „bastonaşe”, care ajută la detectarea anumitor culori şi intensităţi ale luminii. De îndată ce conurile şi bastonaşele sunt stimulate, se secretă o substanţă chimică ce ajută la traducerea stimulării respective în anumite culori şi intensităţi luminoase. Apoi, semnalele sunt transmise (prin intermediul nervului optic) către creier, iar tu poţi înregistra ceea ce vezi.

Cu cât celulele nervoase ale retinei sunt stimulate mai puternic, cu atât mai subtile vor fi emanaţiile luminoase pe care le vei putea percepe. Exerciţiile oculare prezentate în acest capitol îţi vor întări muşchii ochilor, ajutându-te să-ţi controlezi vederea mai mult decât ţi-ai închipuit vreodată că este posibil. Se crede că, în mod normal, folosim doar 15 – 20% din celulele nervoase ale retinei – deci nu este de mirare că majoritatea oamenilor nu pot detecta energia luminoasă subtilă a aurei.

Dr. Arthur Guyton, profesor de fiziologie, afirmă: „Între limita maximă de adaptare la întuneric şi limita maximă de adaptare la lumină, retina ochiului îşi poate modifica sensibilitatea la lumină de 500.000 – 1.000.000 de ori, adaptându-se automat la schimbările gradului de iluminare” (Guyton, 1971, p. 427). Ceea ce înseamnă pur şi simplu că ai capacitatea de a percepe din spectrul luminos mult mai mult decât ţi-ai imaginat vreodată.

Secţiune 3.01 Exerciţii cu diagrame optice

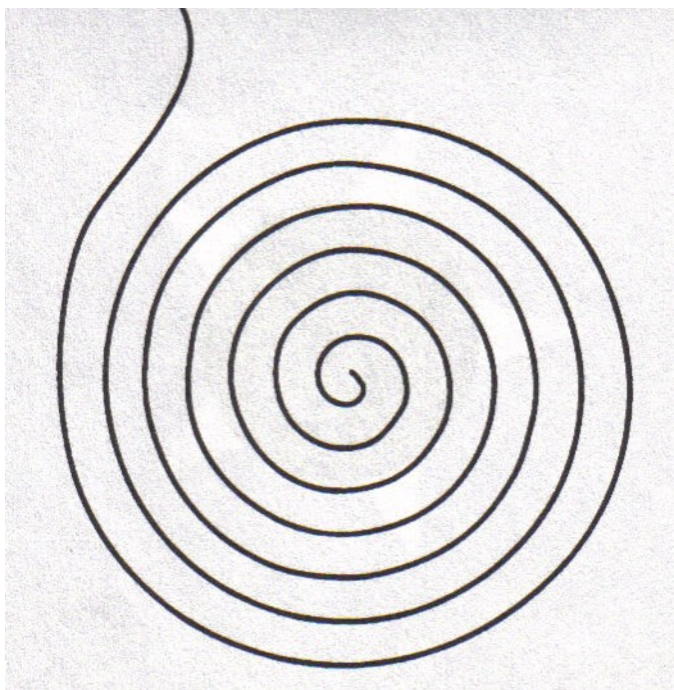
O serie de specialişti au alcătuit şi folosit diagrame optice pentru exersarea şi întărirea muşchilor oculari. Pe măsură ce fortifici muşchii, în special irisul, vei învăţa cum să reglezi cantitatea de lumină care trece prin pupilă spre retină. Această capacitate poate fi dezvoltată în aşa măsură, încât vei putea detecta emanaţii luminoase subtile pe care în mod normal nu le percepi.

Exerciţiile cu diagrame optice sunt exerciţii fizice pentru muşchii oculari. Ele îţi vor antrena ochii pentru situaţii în care vederea culorilor mai strălucitoare se manifestă împreună cu detectarea luminii mai subtile. Ca în cazul oricărui exerciţiu fizic, trebuie să porneşti încet şi cu răbdare. Nu te forţa şi nu obosi peste măsură muşchii cu care lucrezi. *Aceste exerciţii produc efect maxim dacă sunt executate zilnic – dacă se poate, chiar de două ori pe zi, timp de cel mult 10 – 15 minute*.

Fiecare din cele patru diagrame poate fi construită din carton. Dimensiunea: un pătrat cu latura de 45 cm – însă aceste dimensiuni sunt pur şi simplu orientative: diagramele trebuie să fie destul de mari pentru a le putea vedea clar atunci când le atârni pe un perete la o distanţă de aproximativ 2 – 2, 5 m.

Puse pe perete, diagramele trebuie să se afle la nivelul ochilor, indiferent dacă în timpul exerciţiului stai aşezat sau în picioare. Ai grijă să eliberezi porţiunea de perete din jurul lor de orice obiecte care ţi-ar putea distrage atenţia. Cel mai bine este să foloseşti un perete de culoare albă. Nu le pune la o distanţă mai mare de 2, 5 m.

(*a*) 1. *Diagrama în spirală*



Este o diagramă care poate fi folosită pentru întărirea muşchilor ciliari, pentru dezvoltarea vederii în profunzime şi ajută ochii să lucreze împreună. Majoritatea lucrurilor le vezi cu ambii ochi. Când te uiţi la un obiect, amândoi ochii se concentrează asupra lui. Când îţi muţi privirea de la un obiect apropiat către unul îndepărtat (sau invers), muşchii oculari modifică forma cristalinului, astfel încât imaginea noului obiect care intră în centrul atenţiei să se formeze pe retină. Odată cu înaintarea în vârstă, devine tot mai greu pentru ochi să facă această trecere de la un obiect îndepărtat la unul apropiat. Dar lucrurile nu trebuie să fie astfel.

Pentru acest exerciţiu, fixează-ţi privirea în centrul spiralei. Concentrează-te asupra lui. Încearcă să-l vezi ca un punct în adâncimea unui tunel creat de spirala însăşi.

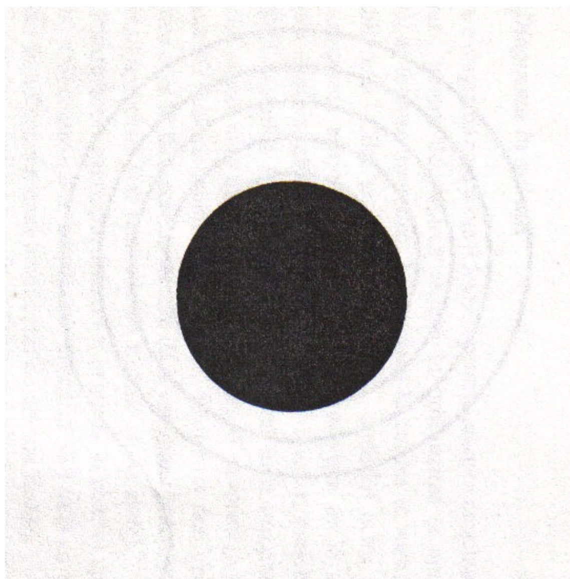
Apoi retrage-ţi privirea din acest tunel spiralat, ca şi cum ai scoate acel punct din adâncime în afară. Schimbă din nou, lăsându-ţi iarăşi ochii atraşi în interiorul tunelului. Înăuntru, în afară – încet. Vezi mental acest

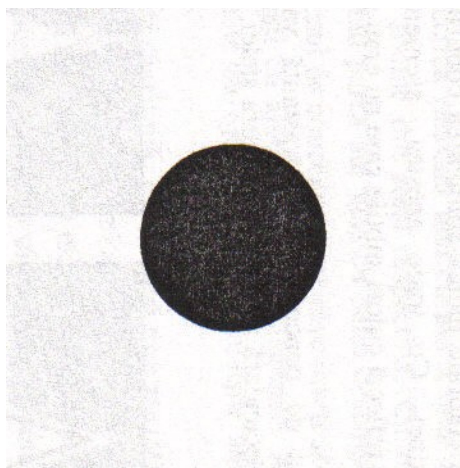
proces ca şi cum ai trage spirala către tine, îndepărtând-o apoi. Diagrama va începe să capete o formă tridimensională.

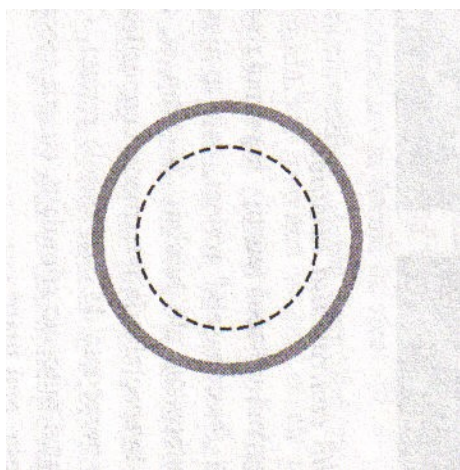
Dacă întâmpini dificultăţi, concentrează-ţi privirea pe marginea exterioară a spiralei şi urmăreşte-o de jur-împrejur până ajungi în centru. Apoi schimbă direcţia şi ieşi din spirală. De obicei, cam după două-trei încercări începi să simţi efectul intrărilor/ieşirilor în /din spirală.

Nu efectua exerciţiul mai mult de trei-patru minute, timp în care vei simţi cum lucrează muşchii oculari. Dacă ochii încep să te doară sau ai o senzaţie de disconfort, întrerupe imediat exerciţiul.

(b) 2. *Diagrama clarităţii coloristice*







Imagine consecutivă pe cartonul alb Diagrama clarităţii coloristice

Această diagramă este formată din mici cercuri colorate (de cca. 15 cm diametru) pe un fundal alb. E bine să construieşti cât mai multe cercuri de culori diferite. Poţi folosi hârtie glasată sau, la fel de bine, bucăţi de pânză. *Ai nevoie de cel puţin cele trei culori primare*: *roşu, galben şi albastru*. *Exerciţiul este şi mai eficient dacă îţi construieşti cercuri pentru toate culorile curcubeului*: *roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet*. *Foloseşte cât de multe culori şi nuanţe doreşti*.

Cu ajutorul acestei diagrame înveţi „conurile” să recunoască acele culori subtile pe care de obicei nu le înregisrează. Aşază diagrama în faţa ta şi pune câte un cerc colorat în mijloc, pe rând. Priveşte-l cu atenţie 5 – 10 secunde, timp în care spune în minte numele culorii respective (dacă există unul). În felul acesta, înveţi cum să recunoşti şi să identifici variaţiile subtile de culori. Exerciţiul poate fi executat periodic, în timp ce te uiţi la televizor, de exemplu, ia diagrama cu cercuri colorate cu tine şi repetă în timpul reclamelor.

Când utilizezi această diagramă ca exerciţiu fizic, foloseşte şi una complet albă, alături. Cel de-al doilea pătrat, complet alb, se atârnă la acelaşi nivel cu primul, la aproximativ 30 cm depărtare. Concentrează-te asupra cercului colorat şi încearcă să-l vezi ca şi cum ar fi o minge colorată tridimensională sau o gaură colorată în interiorul pătratului alb. Foloseşte mişcarea de absorbire de la exerciţiul precedent şi lasă-ţi ochii să se cufunde în cercul colorat, apoi să iasă în afară. Repetă de câteva ori, până simţi cum tu însuţi intri şi ieşi din gaura circulară.

Acum priveşte marginea exterioară a cercului colorat şi urmăreşte încet conturul, în sensul acelor de ceasornic. Repetă mişcarea de patru-cinci ori, apoi schimbă direcţia şi efectuează acelaşi număr de rotiri. Asigură-te că mişti ochii, şi nu capul.

Când ai terminat rotaţiile, îndreaptă-ţi rapid privirea către pătratul complet alb. În mod obişnuit, vei vedea apărând o imagine consecutivă (vezi figura de jos). Aceste imagini consecutive nu fac parte din aură – de obicei parcă ar pluti în faţa diagramelor sau a punctului în care te concentrezi. Imaginea consecutivă indică faptul că celulele nervoase ale retinei au fost stimulate în mod intens. Fă o pauză, observând orice reacţii şi efecte. Dacă nu se întâmplă nimic, repetă exerciţiul înainte de a trece la o altă culoare.

O parte din fenomenul imaginilor consecutive se explică prin complementaritatea culorilor. De multe ori, cercul colorat se va proiecta pe suprafaţa albă în culoarea

opusă. Acest fenomen poate fi asociat cu perechea astrală a culorii. Pe măsură ce o vibraţie se traduce şi reacţionează asupra nivelurilor mai subtile ale vieţii, frecvenţa ei se preschimbă în cea corespunzătoare energiei nivelului respectiv. Ceea ce este de culoare roşie la nivel fizic, în plan astral se poate traduce în verde. Aceste culori sunt opuse în spectrul luminos, dar de fapt sunt doar frecvenţe diferite: reprezintă expresii diferite ale aceleiaşi energii, aplicate unor dimensiuni diferite ale vieţii.

Este aşa-numita Lege a Reversibilităţii sau efectul de oglindire. Dacă te uiţi într-o oglindă, îţi vezi imaginea, dar reflectată în poziţie inversă: eşti de-a-ndoaselea. Pe măsură ce priveşti şi experimentezi dimensiuni subtile cum este nivelul astral al existenţei, se produce acelaşi efect.

Ţine minte că toate nivelurile şi energiile se întrepătrund cu trupul fizic, afectându-te pe tine însuţi şi structurile tale interioare. O parte din eforturile depuse pentru a vedea şi interpreta câmpurile aurice implică o mai mare conştientizare a acestor dimensiuni subtile.

În cele din urmă, vei vedea şi alte culori înconjurând imaginea *consecutivă, ceea ce înseamnă că începi să obţii rezultate. Sunt emanaţii subtile de lumină pe care nu le puteai percepe în timpul exerciţiului iniţial. La puţin timp după aceea, vei începe deja să vezi culorile subtile chiar din momentul când execuţi mişcarea de rotaţie a ochilor.*

Închide ochii şi lasă-i să se odihnească. Apoi repetă exerciţiul cu o altă culoare. Urmăreşte cu atenţie ceea ce experimentezi. Nu te descuraja dacă nu vezi culorile subtile sau chiar imaginile consecutive de la primele încercări. Prin practică şi concentrare vei obţine rezultate. Foloseşte cât mai multe culori într-un interval de 10 – 15 minute.

(c) Culorile şi corespondentele lor astrale

Roşu – Verde Galben-Verde – Roşu-Violet

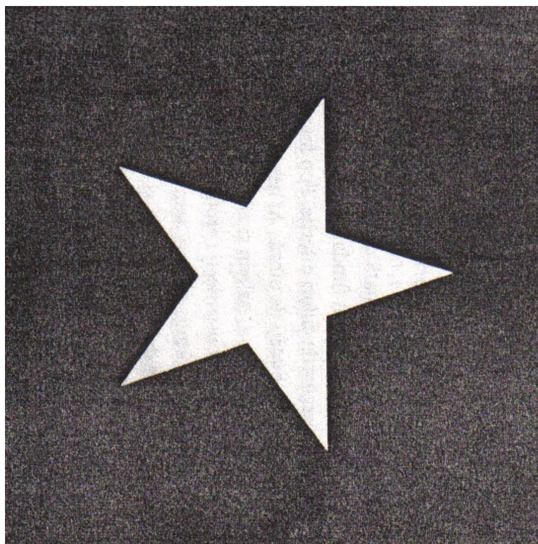
Albastru – Portocaliu Roşu-Portocaliu – Albastru-Verde

Galben – Violet Galben-Portocaliu – Albastru-Violet

Deşi nu face parte din aură, imaginea consecutivă a diagramei colorate indică stimularea conurilor şi bastonaşelor retinei. Cu toate acestea, asemenea imagini consecutive reflectă culori subtile care nu erau percepute la început.

Exerciţiul de concentrare contrastantă va stimula o „umbrire" secundară a stelei – este aura stelei, care devine „vizibilă".

(*d*) 3. *Diagrama contrastului luminos*







Această diagramă are două funcţii: *în primul rând, stimulează şi exersează „bastonaşele” retinei, care te ajută să percepi diferitele intensităţi ale luminii*. În timp ce culorile sunt înregistrate în special prin intermediul conurilor, în general, lumina este percepută de bastonaşele retinei. Cu cât bastonaşele sunt mai puternic stimulate, cu atât spectrul luminos înregistrat este mai mare.

În al doilea rând, această diagramă te va ajuta să-ţi dezvolţi abilitatea de a-ţi „concentra uşor” ochii pentru a vedea aura din jurul oamenilor. Această concentrare uşoară constă în fixarea relaxată mai curând a unei zone decât a unui punct anume din zona respectivă. Cu toţii am avut momente când parcă am visa cu ochii deschişi, privind în gol. Este genul de concentrare pe care înveţi să-l dezvolţi şi să-l stăpâneşti cu ajutorul acestei diagrame. Acest gen de concentrare te va ajuta să vezi mai uşor aura din jurul oamenilor.

În această diagramă, o stea albă este aşezată în mijlocul unui fundal negru. *Contrastul alb-negru va determina bastonaşele retinei să se adapteze mai repede. În definitiv, vrei să poţi vedea aura doar atunci când doreşti acest lucru – vrei să-ţi dezvolţi abilitatea de a activa şi dezactiva vederea aurică după bunul tău plac*. *Te va ajuta această diagramă*.

Priveşte centrul stelei şi încearcă să vezi steaua ca o deschidere de lumină în fundalul întunecos. *Foloseşte mişcarea din primul exerciţiu şi lasă-ţi privirea să intre şi să iasă din deschizătura în formă de stea*.

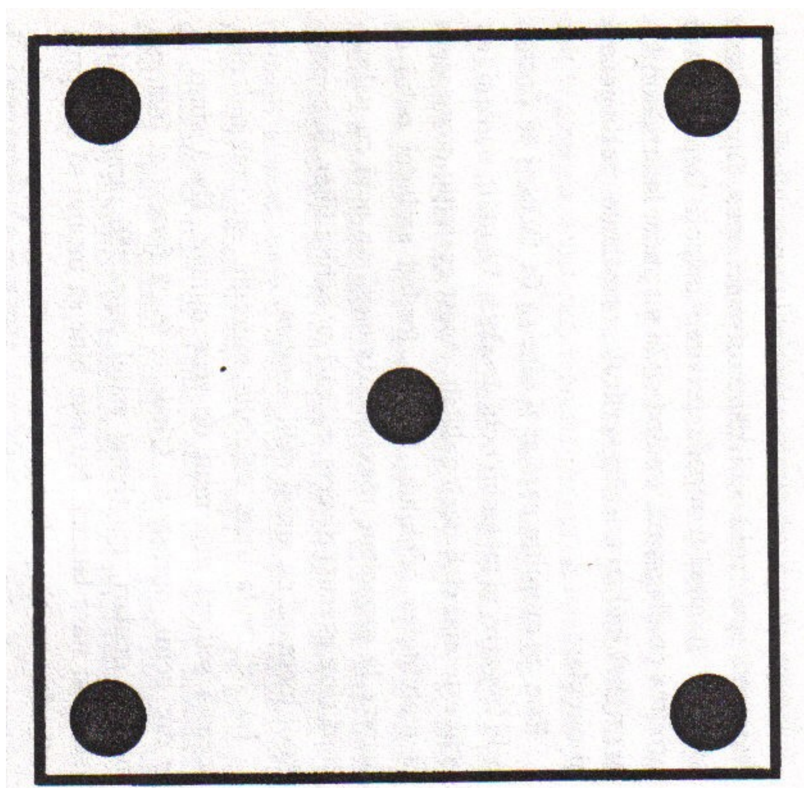
Apoi concentrează-te asupra centrului stelei. Priveşte steaua, menţinându-ţi privirea asupra ei cât timp numeri încet până la 15. Acum mută-ţi ochii spre fundalul negru din jurul imaginii, ceea ce pur şi simplu relaxează ochii: întrerupi concentrarea asupra stelei şi laşi privirea să fixeze, relaxat, întreaga suprafaţă din jurul stelei. Cu alte cuvinte, treci de la o concentrare directă a ochilor la o privire subtilă, care cuprinde mai curând întreaga suprafaţă decât un anumit punct.

Concentrează-te din nou asupra punctului central al stelei. Menţine privirea cât numeri până la 15, apoi relaxează-te. Pe măsură ce efectuezi acest exerciţiu, urmăreşte atent ce se întâmplă cu ochii tăi. Vei simţi cum muşchii se încordează şi se relaxează succesiv.

Dacă întâmpini dificultăţi cu acest exerciţiu, concentrează-te asupra unui colţ al stelei şi menţine privirea cât numeri până la 15. Apoi relaxează-te, privind întreaga diagramă. Întoarce-ţi privirea către acelaşi colţ şi relaxează-te din nou. Dacă vrei, îţi poţi muta privirea de la un colţ la altul. În acest caz, măreşte timpul de concentrare pe măsură ce treci de la un colţ al stelei la următorul.

Lucrând cu această diagramă, vei începe să observi un fenomen interesant: în momentul în care treci la concentrarea relaxată, vei începe să vezi o a doua umbră, vagă, formându-se în jurul marginilor stelei, ce diferă de imaginile consecutive văzute în diagrama precedentă. S-*ar putea să percepi această umbră doar la unul sau două colţuri ale stelei, dar va apărea. Iniţial va fi aproape gri, dar pe măsură ce exersezi va reflecta şi alte culori. De obicei, albastrul este una dintre primele culori care apar. Este semnul că începi să-ţi deschizi viziunea aurică* (vezi pp. 60 – 61).

(*e*)



4. *Diagrama de mişcare a ochilor*

Această diagramă este un exerciţiu general pentru muşchii oculari, prin care se dezvoltă capacitatea ochilor de a înregistra mai repede lumina şi culoarea. Este un exerciţiu care trebuie executat cât se poate de repede, viteza fiind elementul-cheie. Cu cât măreşti viteza de mişcare a ochilor, vei putea percepe din ce în ce mai mult lucruri care nu sunt tocmai evidente. Mişcările rapide ale ochilor stimulează o intensificare a activităţii a conurilor şi bastonaşelor retinei: o mai mare viteză atrage o mai uşoară detectare a culorilor.

Începe cu oricare dintre cele cinci puncte ale diagramei, îndreaptă apoi rapid ochii către un punct opus. Opreşte-te o secundă şi mută-ţi repede privirea înapoi. Deplasează-ţi privirea pe diagramă, trecând de la un punct la următorul ai grijă să incluzi mişcări verticale, orizontale, pe diagonală şi circulare.

Este un exerciţiu care ar fi bine să fie făcut şi cu fiecare ochi în parte, şi cu ambii ochi deodată. La mulţi oameni, un ochi este mai slab decât celălalt. Acest exerciţiu poate ajuta la reabilitarea ochiului „leneş", forţând amândoi ochii să lucreze la capacitate maximă. Acoperă un ochi cu palma, după care execută diverse mişcări cu ochiul liber. Schimbă. Apoi lucrează cu ambii ochi deodată.

La fel ca la toate celelalte exerciţii, nu prelungi nici această şedinţă mai mult de zece minute. Dacă simţi că te dor ochii, opreşte-te. Gândeşte-te că forţezi şi întăreşti muşchii oculari, reactivând astfel capacităţi rămase multă vreme în stare latentă. Nu este bine să încerci să faci prea multe într-un timp cât mai scurt. Ai răbdare şi, perseverând, vei reuşi. *Aminteşte-ţi mereu că este foarte natural să poţi vedea aura.*

Secţiune 3.02 Cele mai bune condiţii pentru a vedea aura

Oricâte dovezi ştiinţifice s-ar aduce, vor exista mereu oameni care să nu creadă în capacitatea lor de a vedea aura.

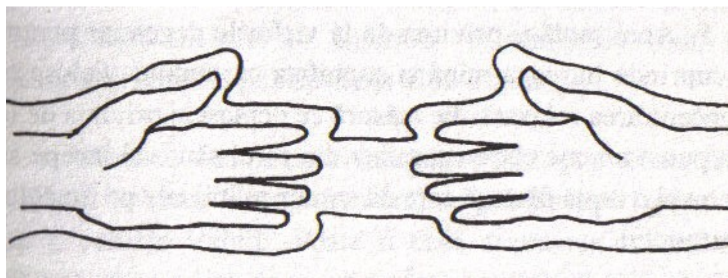
Acestor persoane le recomand adeseori un exerciţiu care dovedeşte existenţa aurei şi posibilitatea de a o vedea. Într-o zi caldă, senină, în aer liber, întinde-te pe spate, pe iarbă. Şi, stând aşa, uită-te spre copacii din depărtare. Lasă-ţi privirea să alerge de la rădăcina copacilor către vârful lor. Priveşte cu atenţie linia pe care o formează vârfurile copacilor pe fundalul cerului. Nu-ţi forţa ochii – relaxează-te. Încearcă să cuprinzi cât mai mult cer dintr-o privire. Lasă-te cuprins de o stare de concentrare relaxată, ca atunci când visezi cu ochii deschişi, privind în gol.

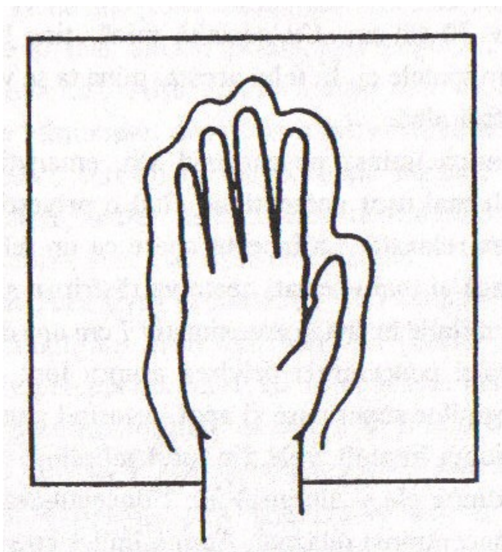
În acest timp, vei deveni conştient de o ceaţă uşoară care urmăreşte linia vârfurilor copacilor, pe fundalul orizontului albastru al cerului. Observă fenomenul în mod pasiv. Vei vedea o culoare subtilă, diafană, mai deschisă decât albastrul cerului. Fenomenul este şi mai vizibil primăvara, când seva şi forţa vitală a copacilor sunt active

şi o nouă energie se dezvoltă dinspre rădăcini către vârfurile crengilor. Este o parte din aura copacilor!

Dar care sunt cele mai bune condiţii pentru a vedea aura? Este un domeniu în care opiniile sunt foarte împărţite. Unii susţin că este mai uşor pe întuneric, deoarece astfel luminile subtile sunt mai evidente. Din păcate, energia luminoasă emanată de corp (radiaţie fotonică) este absorbită de întuneric. Pe de altă parte, întunericul forţează „bastonaşele" să lucreze şi mai intens, pentru a-ţi asigura „vederea pe timp de noapte". Alţii spun că este mai uşor în locuri extrem de luminoase, deoarece spectrul luminii e mai liber şi mai activ; într-un mediu puternic luminat „conurile" sunt stimulate, astfel încât lumina de intensitate mare şi culorile subtile sunt mai uşor detectabile.

Personal, am ajuns la concluzia că o situaţie de mijloc în privinţa condiţiilor ar fi mai potrivită pentru o mai mare uşurinţă în perceperea aurei. La început este mai eficient să foloseşti o lumină difuză, deoarece în primul rând vrei să începi să vezi aura. Iar pe măsură ce-ţi dezvolţi capacitatea de a o percepe, te vei adapta mai uşor la vibraţiile ei pentru a distinge culorile. Aşadar, începătorilor le recomand să folosească un mediu scăldat într-o lumină difuză. De exemplu, o cameră luminată natural la apusul soarelui constituie un loc şi un timp excelente pentru această experienţă. Lumina palidă te forţează să acţionezi vederea pe timp de noapte, determinând „bastonaşele" să absoarbă şi să înregistreze o mai mare cantitate din spectrul luminos, îndeosebi la niveluri care nu sunt vizibile în mod obişnuit.





1. Vei avea nevoie de lumină difuză, un perete alb şi o bucată de carton alb (destul de mare pentru a-ţi putea vedea mâna conturându-se în centrul lui).

2. Relaxează-te înainte de a începe exerciţiul. Dacă ai folosit exerciţiile cu diagrame optice, poţi face o scurtă trecere în revistă a lor, pentru încălzire.

3. Începe cu mâinile. Întinde o mână în faţă, la aproximativ 30 – 45 cm. Cu cealaltă mână, ţine bucata de carton alb în spatele ei. În felul acesta, mâna ta se va contura pe o suprafaţă albă. Ţinând mâna întinsă pe cartonul alb, emanaţiile luminoase vor fi mai uşor perceptibile când o priveşti folosind concentrarea relaxată. La început apare ca un fel de ceaţă diafană. Dacă ai mai exersat, ceaţa va răsfrânge şi culori. Apropie mâinile în faţă la aproximativ 7 cm una de cealaltă şi începe să-ţi concentrezi privirea asupra lor: mai întâi asupra marginilor superioare şi apoi, folosind concentrarea relaxată, asupra întregii zone din jurul mâinilor – cuprinde toată zona dintre ele şi din jurul lor. Concentrează-te. Apoi foloseşte concentrarea relaxată. Aura mâinilor tale va

începe să se contureze.

4. Întinde palma pe cartonul alb şi concentrează-ţi atenţia asupra vârfurilor degetelor, timp de aproximativ 30 de secunde.

5. Apoi mută-ţi privirea de la vârfurile degetelor pentru a cuprinde întreaga mână şi suprafaţa cartonului. Foloseşte concentrarea relaxată. Pe măsură ce deplasezi privirea de la un punct anume către suprafaţa din jurul său, vei începe să percepi o ceaţă diafană care dă contur mâinii tale pe fundalul cartonului.

6. Dacă întâmpini dificultăţi în acest punct, fă câteva dintre exerciţiile pentru ochi folosindu-ţi propria mână având ca fundal bucata de carton alb. Concentrează-te spre interiorul şi apoi spre exteriorul imaginii. Plimbă-ţi ochii pe conturul mâinii. Treci de la privirea concentrată la concentrarea relaxată asupra zonei din jur. Dacă ai mai exersat, ceaţa diafană va apărea.

7. Fii atent la orice fel de culori pe care ai putea să le observi, chiar dacă sunt fugitive. S-ar putea să vezi fragmente colorate sau scântei, pe care de multe ori ai tendinţa să nu le bagi în seamă. În *niciun caz*! Pe măsură ce-ţi dezvolţi această capacitate şi înveţi să o controlezi, vei descoperi că, din ce în ce mai mult, îţi vei dezvolta şi abilitatea de a menţine aceste culori în câmpul vizual un timp mai îndelungat.

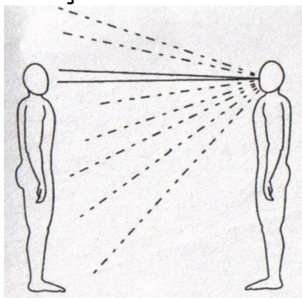
8. Următorul pas: foloseşte ambele mâini. Întinde-le în faţa ta, cu palmele îndreptate spre tine. Ţine-le la nivelul ochilor, cam la 7 – 10 cm una de cealaltă. În spatele lor trebuie să fie un perete alb.

9. Ca şi mai înainte, urmăreşte contururile degetelor sau spaţiile dintre ele, timp de cel puţin 30 de secunde. Apoi treci în starea de concentrare relaxată, cuprinzând ambele mâini şi zona din jurul lor. Observă – în mod pasiv – cum se conturează mâinile pe suprafaţa albă a peretelui.

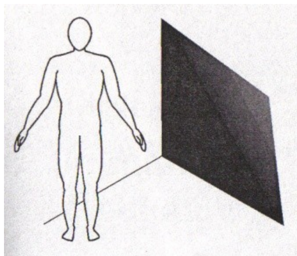
10. Ceea ce vezi poate avea diverse înfăţişări. Poate fi o ceaţă diafană care înconjoară mâinile; pot fi sclipiri colorate sau o culoare stabilă. Poate fi ceva asemenea valului de căldură ce se ridică de pe şosea într-o zi toridă

de vară. La început, aproape întotdeauna este de un alb sau un albastru pal, aproape lipsit de culoare. Pe măsură ce-ţi dezvolţi capacitatea, culoarea, limpezimea culorii şi vibraţia aurei vor deveni mai uşor vizibile cu ochiul liber.

Secţiune 3.03



Cum putem vedea aura celorlalţi



Următorul pas este să exersezi pentru a vedea aura celor din jur. Dacă ai perseverat în practicarea exerciţiilor, ar trebui să constaţi primele rezultate semnificative după o lună sau două, în funcţie de consecvenţa şi stăruinţa fiecăruia.

1. Cere-i partenerului să stea drept, în picioare, lângă un perete alb. La început este mai bine să foloseşti o cameră luminată discret. Stai în picioare sau aşază-te la aproximativ 2, 5 – 3 m depărtare. Trebuie să-ţi poţi vedea partenerul în întregime, din creştet până în tălpi, înconjurat de o zonă mare albă.

2. Începe prin a-ţi îndrepta privirea spre fruntea partenerului. De la frunte, urmăreşte conturul corpului său în sensul acelor de ceasornic. Execută mişcarea cât mai repede, schimbând de mai multe ori sensul. În acest

fel, pur şi simplu stimulezi celulele nervoase ale retinei (*conurile şi bastonaşele*).

3. Fixează privirea spre frunte sau spre creştet şi concentrează-te asupra acestui punct timp de 15 – 30 de secunde.

4. Treci la starea de concentrare relaxată, cuprinzând o suprafaţă mare din jurul corpului. Menţine această privire, observând în mod pasiv ce se întâmplă. De obicei, aura capului şi a umerilor este cea mai evidentă. Repetă de câte ori este nevoie. Ai început să vezi aura celor din jur!

Articol IV. Capitolul IV – Cum măsuram câmpul auric?

Există multe dispozitive electronice care pot măsura câmpul energetic ce înconjoară corpul uman. Din păcate, omul obişnuit nu va fi niciodată în stare să-şi permită procurarea celor mai multe dintre ele. Totuşi, cu ajutorul unor instrumente pe care fiecare le poate construi şi utiliza, putem determina – cu mare precizie – dimensiunile şi forţa propriului nostru câmp aurie. *Este vorba de instrumente specifice ştiinţei numite radiestezie.*

Radiestezia este o metodă de divinaţie utilizată pentru determinarea radiaţiilor energetice. Ea presupune folosirea unor instrumente în vederea măsurării forţei unei anumite radiaţii. Este un sistem de traducere a răspunsurilor nerecunoscute ale sistemului nervos la energiile subtile în elemente palpabile şi vizibile. Cele mai cunoscute instrumente radiestezice sunt bagheta fântânarului şi pendulul.

Ambele instrumente te pot ajuta să comunici cu acele niveluri mentale ce recunosc câmpurile energetice subtile cu care intri în contact. Am vorbit deja despre faptul că în permanenţă interacţionăm cu energii exterioare. Dar oamenii nu conştientizează întotdeauna acest fapt sau pur şi simplu nu-l recunosc ca atare. Bagheta şi pendulul te ajută să faci conexiuni cu acele părţi ale fiinţei tale care conştientizează această interacţiune.

Bagheta şi pendulul sunt mijloace de comunicare cu subconştientul tău. Subconştientul este informat despre

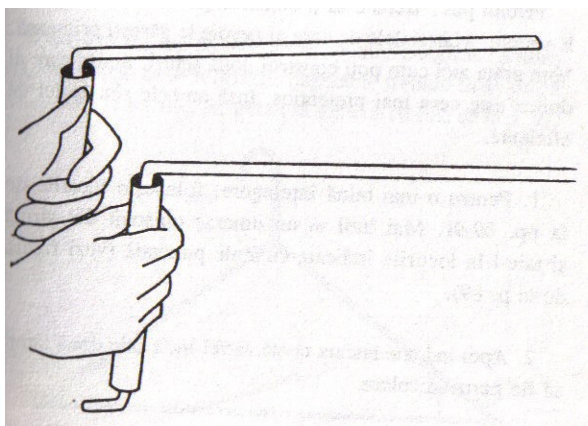
orice interacţiune cu energii exterioare, indiferent cât de subtile ar fi ele. Astfel încât, folosind aceste instrumente, îţi dezvolţi puteri de percepţie nebănuite. *Bagheta fântânarului şi pendulul devin o prelungire a ochilor tăi – sunt o legătură între sistemul nervos (iar subconştientul lucrează prin intermediul său) şi câmpurile energetice cu care intri în contact*.

Istoria ambelor metode îşi are originea în vremuri străvechi. Deşi sunt deseori socotite instrumente ale spiritiştilor, bagheta şi pendulul sunt folosite în multe domenii tradiţionale ale vieţii de zi cu zi: pe timp de război erau folosite pentru a localiza mine îngropate, tunele etc.; unele întreprinderi de utilitate publică (gaz, apă, electricitate etc.) îşi instruiesc personalul cum să folosească aceste instrumente pentru a dezgropa doar liniile care trebuie reparate. Deşi unii, mai neîncrezători, manifestă dispreţ faţă de asemenea metode, precizia informaţiilor furnizate continuă să fie dovedită prin metode şi echipamente ştiinţifice tradiţionale.

Conştiinţa ta superioară sau inteligenţa comunică cu tine prin intermediul sistemului nervos, trimiţându-ţi semnale. Instrumentele radiestezice (cum sunt bagheta fântânarului şi pendulul) amplifică aceste semnale de comunicare. Drept urmare, le poţi detecta şi interpreta, deschizând astfel noi canale de sensibilitate faţă de energiile subtile ale vieţii.

Secţiune 4.01 Cum să-ţi construieşti propria baghetă

Când vorbesc despre arta fântânarului, majoritatea oamenilor îşi închipuie un om mergând pe câmp cu o creangă de copac în formă de Y, încercând să localizeze o sursă de apă sau de minerale. Însă această artă are mult mai multe aplicaţii posibile: un bun fântânar nu numai că poate să localizeze câmpuri energetice subtile, dar şi să găsească răspunsuri la întrebări.

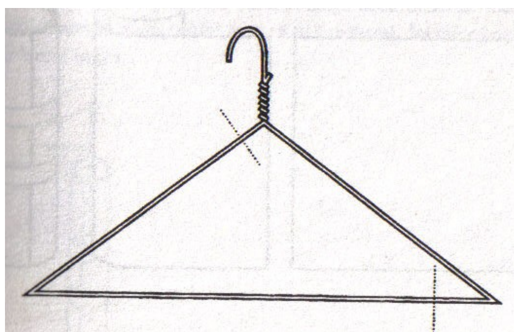


Baghete magice obişnuite

Aceste baghete creează o legătură cu latura ta intuitivă. Ele sunt o prelungire a ochilor tăi, oferind indicii vizuale pe care le poţi recunoaşte cu mai multă uşurinţă. Baghetele nu au în sine vreo calitate specială: sunt pur şi simplu nişte instrumente care îţi sporesc sensibilitatea.

Instrumentele specifice artei fântânarului au fost construite în numeroase forme. Cele mai cunoscute sunt din lemn, dar oricine îşi poate confecţiona cu uşurinţă un set de baghete la fel de eficiente. Este foarte simplu. Cam jumătate dintre cei care încearcă reuşesc să le folosească imediat. Ceilalţi ar putea fi nevoiţi să exerseze o perioadă, însă oricine poate căpăta îndemânare în utilizarea lor.

Primul pas: trebuie să-ţi construieşti un set de baghete. E simplu. Materialele de care ai nevoie le găseşti prin casă. Vom arăta aici cum poţi construi două seturi, dintre care al doilea este ceva mai pretenţios, însă ambele sunt la fel de eficiente.



1. Pentru o mai bună înţelegere, foloseşte figurile de mai sus şi de mai jos. Mai întâi ia un umeraş obişnuit din sârmă şi taie-l în locurile indicate cu linie punctată.

2. Apoi îndoaie bucata tăiată astfel încât cele două laturi să fie perpendiculare.

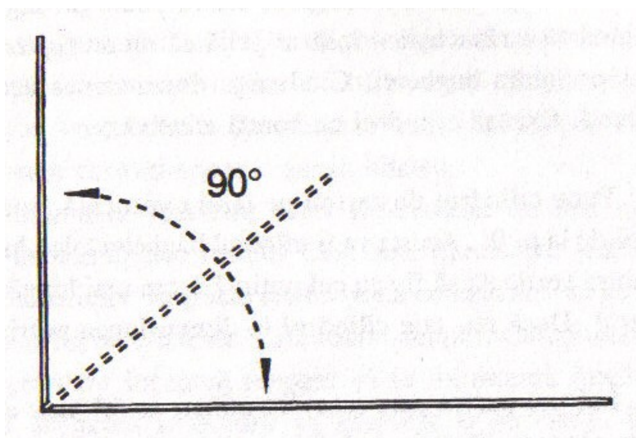
3. Taie o bucată de carton subţire (un pătrat cu latura de 6 – 15 cm) şi rulează-l astfel încât să formeze un cilindru îngust, în care introdu latura verticală a baghetei (vezi figura de jos). Fă cilindrul cât se poate de îngust şi continuă să-l răsuceşti – însă ai grijă să nu se fixeze prea strâns pe latura baghetei. Când obţii dimensiunea cea mai potrivită, fixează cilindrul cu bandă adezivă.

4. Pune cilindrul de carton pe latura verticală, conform figurii de mai jos. Acesta va fi minerul baghetei tale. Ai grijă ca latura verticală să fie cu cel puţin 2, 5 cm mai lungă decât mânerul. Dacă nu, taie cilindrul la dimensiunea potrivită.

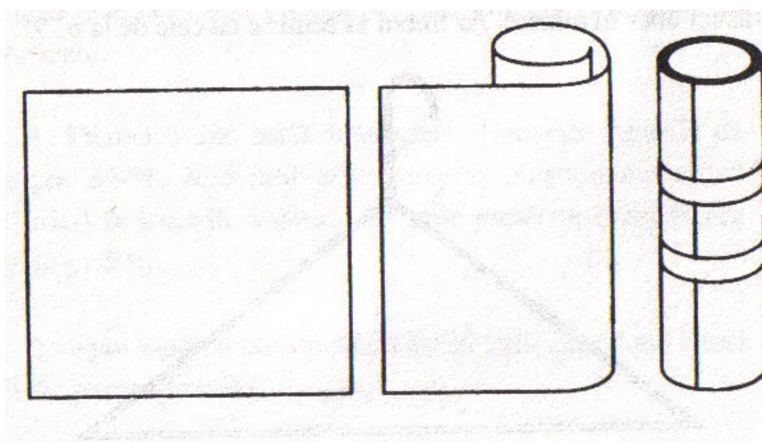
5. Îndoaie partea care iese din mâner, astfel încât acesta să nu alunece atunci când foloseşti baghetele în poziţie verticală (vezi figura de jos).

6. Repetă etapele de până acum, pentru a construi a doua *baghetă. După ce ai terminat, baghetele trebuie să se poată răsuci liber în minere. Ar trebui să semene cu cele din figurile de mai jos.*

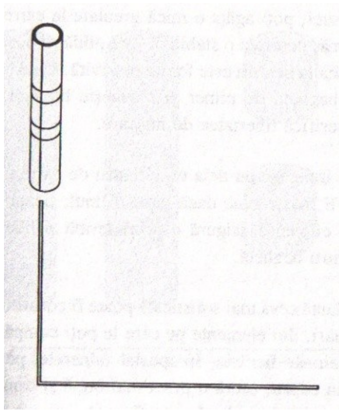
Pasul 2: îndoaie partea laterală a umeraşului în poziţie verticală, la 90°.

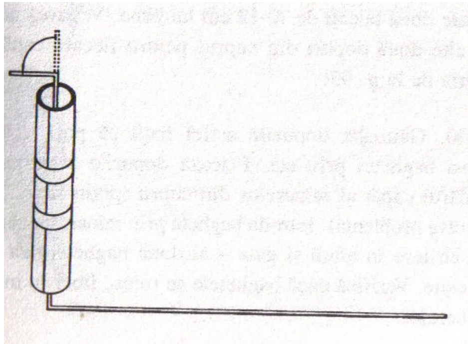


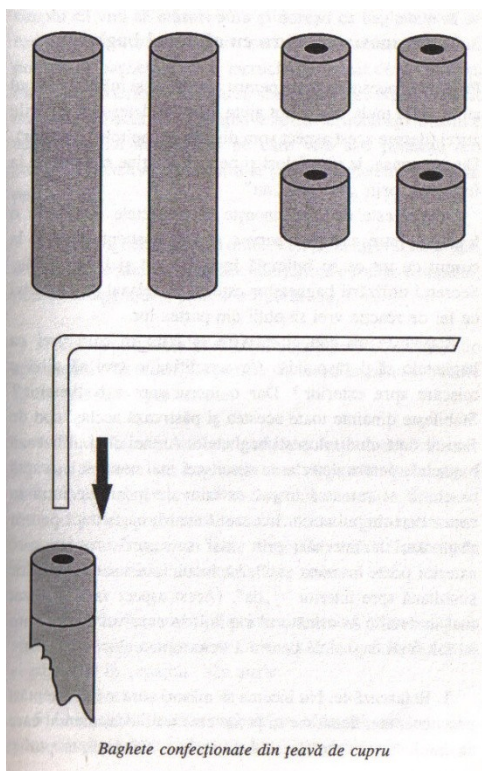
Pasul 3: *Rulează o bucată de carton subţire şi lipeşte-o cu bandă adezivă. Cilindrul trebuie să fie suficient de solid ca să-l poţi apuca, dar şi să alunece cu uşurinţă pe latura verticală a baghetei*.



Paşii 4 şi 5: Pune cilindrul de carton pe latura verticală, astfel încât aceasta să fie cu cel puţin 2, 5 cm mai lungă decât minerul. Îndoaie capătul rămas în afară, astfel încât să ţină minerul. Întoarce bagheta cu minerul în jos.






Baghete confecţionate din ţeavă de cupru

7. Dacă vrei, poţi agăţa o mică greutate la extremitatea barei de sârmă, pentru a o stabiliza – de pildă, o bucăţică de plumb folosită la pescuit este foarte potrivită. Când ai terminat, apucă bagheta de mâner şi răsuceşte bara orizontală pentru a-i verifica libertatea de mişcare.

8. Multe umeraşe au deja un cilindru de carton pe bara orizontală. E foarte bine dacă găseşti unul, deoarece este deosebit de eficient: asigură o priză fermă şi libertate de mişcare pentru baghetă.

9. O variantă ceva mai sofisticată poate fi construită, fără cheltuieli mari, din elemente pe care le poţi cumpăra de la orice magazin de fierărie. În special mânerele, pe care le poţi face din cupru, oferă o priză mai bună şi o mai mare libertate de mişcare a baghetei. Cuprul este un excelent conductor de electricitate, fiind astfel mult mai

sensibil la câmpuri energetice subtile şi la semnalele trimise de propriul tău sistem nervos. Ia o ţeavă de cupru cu diametrul de 2 cm şi taie două bucăţi de 10 – 12 cm lungime. Vei avea nevoie şi de câte două dopuri din cupru, pentru fiecare capăt. Vezi figura de mai sus.

10. Găureşte dopurile astfel încât să poţi trece uşor ţeava baghetei prin ele. Fixează dopurile la extremitatea fiecărui capăt al mânerelor din cupru (puţin super glue va rezolva problema). Introdu bagheta prin mâner, îndoaie capătul ce iese în afară şi gata – ai două baghete gata de a fi folosite. Verifică dacă baghetele se rotesc liber în interiorul mânerelor.

Secţiune 4.02 Cum măsurăm aura cu ajutorul baghetelor

Poţi folosi aceste baghete pentru a localiza şi măsura câmpul auriu. Mai mult, ele te pot ajuta chiar să determini culorile aurei (despre acest aspect vom discuta în capitolul următor). De asemenea, le poţi folosi şi pentru a obţine răspunsuri la întrebări, prin „da" sau „nu".

Scopul este de a recunoaşte că baghetele constituie o legătură între sistemul nervos şi subconştient, care e la curent cu tot ce se întâmplă în interiorul şi în jurul tău. Secretul utilizării baghetelor este să fii relaxat şi să decizi ce fel de reacţie vrei să obţii din partea lor.

Stabileşte un cod cu privire la felul în care vrei ca baghetele să-ţi răspundă. Ce semnificaţie vrei să aibă o mişcare spre exterior? Dar o încrucişare a baghetelor? Stabileşte dinainte toate acestea şi păstrează acelaşi cod de fiecare dată când foloseşti baghetele. *Atunci când utilizează baghetele pentru detectarea aurei, cei mai mulţi se aşteaptă ca ele să se rotească înspre exterior de îndată ce intră în contact cu câmpul auric. În cazul folosirii baghetelor pentru răspunsuri la întrebări prin „da" sau „nu", rotirea spre exterior poate însemna „nu", iar încrucişarea sau rotirea lor simultană spre interior – „da".* (Acest aspect va fi analizat mai în detaliu în următorul capitol, în care vei învăţa cum să foloseşti baghetele pentru a determina culorile aurei.)

1. Relaxează-te. Nu încerca să masori aura având aşteptări preconcepute, deoarece îţi poate crea un blocaj mental care să împiedice baghetele să funcţioneze. Gândeşte-te pur şi simplu că vrei să masori aura şi doreşti ca baghetele să se rotească spre exterior când intri în contact cu ea. (Unii preferă ca baghetele să se încrucişeze atunci când întâlnesc marginile exterioare ale aurei unei persoane. Nu ţine decât de dorinţa fiecăruia. Esenţial este să te hotărăşti dinainte asupra tipului de răspuns pe care vrei să-l primeşti din partea baghetelor.) Relaxează-te şi lasă baghetele să lucreze pentru tine.

2. Ţine baghetele uşor în mâini, în faţă, la niverul umerilor. Baghetele trebuie să poată face cu uşurinţă o rotaţie completă, fără să atingă nicio parte a corpului tău.

3. Cere-i partenerului să stea în picioare la o distanţă de aproximativ 10 metri. În poziţia de start, baghetele trebuie să fie orientate spre înainte.

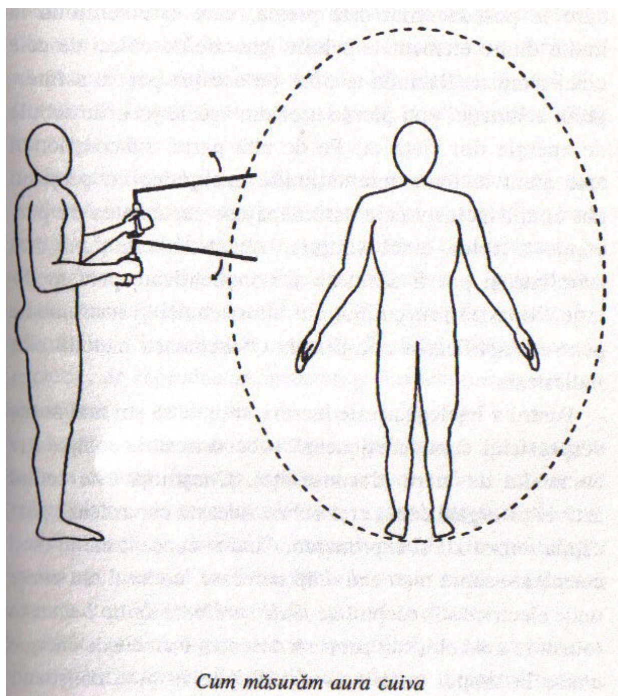
4. Mergi încet şi lin spre partener. În momentul în care pătrunzi în aura sa, baghetele vor răspunde, indicându-ţi astfel marginea exterioară a câmpului său aurie. Începând din acel punct, poţi trasa un cerc complet în jurul persoanei respective, deoarece, în toate direcţiile, aura se extinde în mod egal la aceeaşi distanţă faţă de corp.

5. Aceasta înseamnă că oricine ar trebui să-şi poată da seama când cineva traversează această linie invizibilă a aurei şi pătrunde în „spaţiul" său auriu.

6. Exersează folosirea baghetelor. Măsoară aurele prietenilor tăi şi ale animalelor din jur. Cere-i prietenului tău să ţină în mână un cristal şi măsoară-i din nou aura. Vezi vreo diferenţă? Cât de mare? încearcă şi cu alte pietre. Măsoară aura prietenului tău când stă în picioarele goale. Care este diferenţa? Măsoară-i câmpul auriu după ce a îmbrăţişat un copac. Sau după ce a mâncat ciocolată. Măsoară-i aura când ţine în mână un măr. Observă diferenţa faţă de situaţia când ţine în mână o ciocolată. Ascultă o piesă heavy-metal şi măsoară din nou. Ce se întâmplă cu aura? apoi *ascultă o piesă de muzică clasică şi*

măsoară iarăşi. Încearcă diferite mirosuri. Experimentează, amuză-te şi învaţă.

Pe măsură ce practici folosirea baghetelor, vei începe să observi anumite şabloane. Vei primi confirmări că anumite lucruri sunt benefice pentru câmpul tău aurie, pe când altele nu. Încet-încet, vei deveni receptiv la influenţele subtile din jur şi îţi vei redescoperi adevăratul eu.



Cum măsurăm aura cuiva

Stai în picioare, la aproximativ 10 metri distanta de persoana respectivă. Tine baghetele în faţă, şi mişca-te încet, egal, către partener. În momentul în care atingi marginea aurica a acestuia, baghetele vor răspunde. Ai determinat limita exterioară a aurei.

Din acest punct poţi trasa un cerc în jurul partenerului, pentru a-i indica dimensiunea completa a aurei sale.

Secţiune 4.03 Puterea pendulului

Baghetele sunt considerate precursoarele pendulului, astfel că pendulul lucrează după acelaşi principiu. El pur şi simplu interacţionează cu un anumit câmp energetic, iar modul său de funcţionare se bazează pe principii bioelectrice. Ca şi baghetele, pendulul nu dă răspunsuri de unul singur.

Subconştientul comunică cu tine prin intermediul sistemului nervos. *Având în vedere faptul că aura se extinde în toate direcţiile în jurul tău, subconştientul este sensibil la orice se întâmplă în preajma ta*. *Conştiinţa este atentă doar la ceea ce are legătură cu obiectul concentrării într-un moment anume, perceput prin intermediul celor cinci simţuri – gust, pipăit, văz, auz şi miros*. *Cu toate acestea, unul dintre cele mai extraordinare organe de simţ pe care le posedă omul este pielea, care este sensibilă la multe dintre elementele subtile ignorate de obicei de cele cinci simţuri*. Bazându-te doar pe acestea pentru a interpreta o situaţie, poţi pierde uşor din vedere jocurile subtile de energie din viaţa ta. Pe de altă parte, subconştientul este atent la toate interacţiunile energetice cu propriul tău câmp, inclusiv cele care depăşesc capacitatea de percepţie a celor cinci simţuri. Aceste interacţiuni sunt asimilate şi pot fi accesate şi conştientizate prin meditaţie, hipnoză sau cu ajutorul altor tehnici şi instrumente pentru amplificarea conştiinţei. O asemenea metodă este radiestezia.

Pentru a înţelege aceste lucruri, trebuie să ştii mai multe despre felul cum funcţionează subconştientul, comparativ cu modul de lucru al conştiinţei. *Conştiinţa este sediul activităţii organizate a creierului*. *Aceasta controlează percepţia senzorială şi exprimarea*. *Când te concentrezi în mod conştient asupra unei activităţi oarecare, creierul tău emite unde electrice*. *Conceptul de unde cerebrale de tip beta este folosit în mod obişnuit pentru a desemna formele de energie emise în timpul unor activităţi dirijate în mod conştient*. *Deoarece ai ajuns să te identifici peste măsură cu facultăţile tale intelectuale, fie ignori, fie ratezi cu totul percepţiile subtile ale vieţii*.

Undele cerebrale de tip alfa apar în stări de relaxare, iar în astfel de momente undele emise de creier au o frecvenţă de aproximativ 10 cicluri pe secundă. Cu cât eşti mai relaxat, cu atât frecvenţa undelor cerebrale este mai scăzută şi devii mai senzitiv. *Doar aproximativ 10% din activitatea corpului şi a creierului tău este controlată în mod conştient. Prin urmare, dacă vrei să trezeşti percepţiile mai subtile înregistrate de eul tău, trebuie să înveţi să te relaxezi şi să deschizi calea către subconştient.*

Subconştientul dirijează sistemul nervos autonom, care reglează funcţionarea organelor vitale şi a muşchilor involuntari, în mod obişnuit, nu eşti conştient de activitatea lui de reglare a energiilor vieţii, reproducerii şi autoconservării. Aceste acţiuni includ, de pildă, funcţiile stomacului, plămânilor, intestinelor, inimii, ficatului, organelor de excreţie, de reproducere, precum şi formele mai dezvoltate de senzaţie şi percepţie.

Acest sistem nervos autonom este parte a sistemului nervos central. În corp, sistemul nervos central acţionează ca un sistem de coordonare între organele de simţ ale corpului, muşchi şi glande. De exemplu, dacă te înţepi la deget cu un ac, mesajul va fi transmis la creier şi de acolo unei glande. În momentul acela îţi spui că te doare.

Pielea este un organ extrem de sensibil, ce are capacitatea de a simţi schimbările subtile de energie din jurul nostru. Când o energie exterioară interacţionează cu câmpul auric ce emană din piele şi din întregul corp uman, mesajul este transmis corpului şi creierului. Cu toate acestea, în cazul unor astfel de percepţii subtile nu există întotdeauna un răspuns care să poată fi recunoscut. Însă mesajul este recepţionat şi poate fi accesat şi conştientizat. E ca şi cum ai avea un mesaj înregistrat pe o bandă magnetică: dacă ştii să foloseşti magnetofonul, poţi derula înapoi şi afla care este mesajul. Aici îşi poate dovedi utilitatea folosirea baghetelor şi a pendulului.

Sistemul nervos al corpului omenesc constituie încă un mare mister – dar ştim că este un sistem de comunicare dinamic, delicat şi sensibil. El comunică cu subconştientul

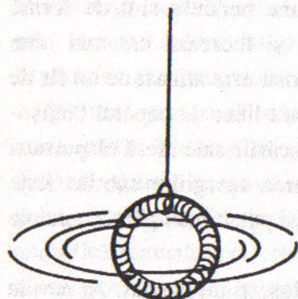
şi cu percepţiile lăuntrice superioare. Bagheta şi pendulul amplifică semnalul pe care sistemul nervos îl transmite către un muşchi involuntar, pentru a da naştere unui răspuns perceptibil, uşor de recunoscut.

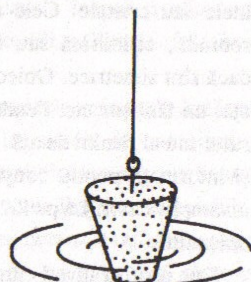
Se consideră că subconştientul controlează 90% din funcţiile corpului şi ale creierului, fiind şi sursa formelor superioare de percepţie şi intuiţie (care nu se realizează prin intermediul celor cinci organe de simţ obişnuite), a memoriei, creativităţii şi gândirii abstracte.

Sistemul nervos trimite semnale electrice şi impulsuri determinând mişcarea pendulului. *Legănarea pendulului este un răspuns ideomotor cauzat de acţiunea involuntară a muşchiului, stimulată de subconştient prin intermediul sistemului nervos simpatic al organismului. Mesajele subtile primite prin intermediul aurei sunt depozitate în sistemul nervos. Prin tehnici divinatorii, aceste mesaje sunt eliberate (sub forma unor impulsuri electrice), stimulând răspunsul muscular involuntar pe care îl poţi percepe în mod conştient prin mişcarea pendulului. Pendulul devine astfel o punte între conştient şi subconştient.*

E simplu să-ţi construieşti un pendul. Poţi folosi obiecte pe care le găseşti în casă sau poţi cumpăra unul dintr-un magazin de specialitate – în mod obişnuit se folosesc nasturi, inele sau cristale. Cele mai bune pendule sunt de formă rotundă, cilindrică sau sferică şi lucrează cel mai bine dacă sunt simetrice. Obiectul folosit este atârnat de un fir de aţă, un lănţişor etc. *Pendulul ţinut liber de capătul lănţişorului sau al firului de aţă, iar mişcările sale oferă răspunsuri şi informaţii pentru conştientizarea energiilor subtile. Este un amplificator. Mai jos vei găsi patru exemple de pendule obişnuite.*

Este uşor să înveţi cum să foloseşti un pendul. Ai nevoie doar de un pic de timp şi practică într-un loc liniştit. În plus, mai trebuie şi să te poţi relaxa. Învaţă să-ţi stăpâneşti emoţiile în timpul utilizării pendulului, deoarece pot scurtcircuita sistemul electric.


Inel simplu atîrnat de un fir de aţă


Dop de plută, ac şi un fir de aţă



Pendul de cristal
de un lănţişor



Pandantiv obişnuit atârnând

Câteva exemple de penduluri uzuale

88

1. Primul pas în folosirea pendulului este să te obişnuieşti cu el. Aşază-te la masă, într-o poziţie confortabilă. Ţine tălpile picioarelor pe podea şi sprijină-ţi cotul pe suprafaţa mesei.

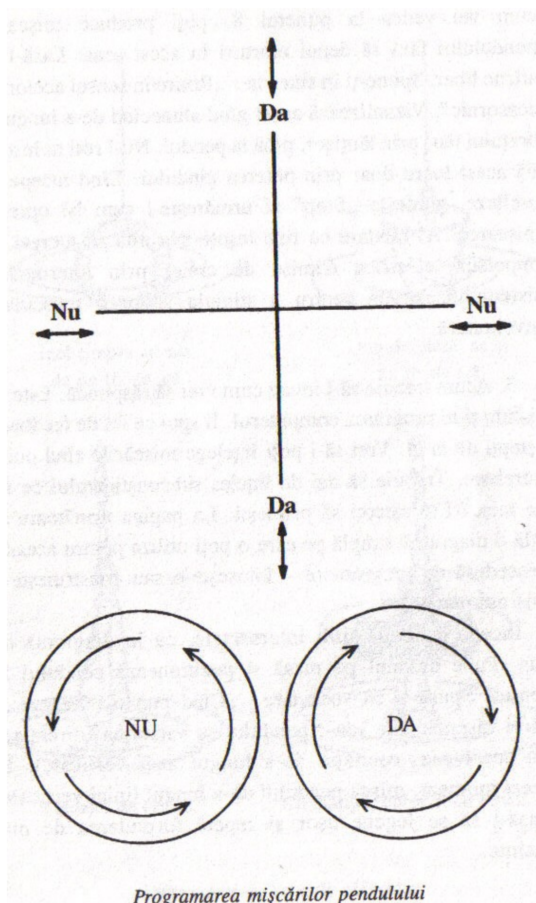
2. Apucă pendulul de lănţişor, folosind degetul mare şi arătătorul. Timp de un minut sau două, lasă pendulul să atârne pur şi simplu. Apoi începe să-l roteşti uşor în sensul acelor de ceasornic. Ai răbdare să se oprească, după care roieşte-l din nou, în sens invers. Deplasează-l apoi orizontal, vertical şi pe diagonală. Deocamdată te obişnuieşti pur şi simplu cu mişcările pendulului. Începe să faci câteva experimente. Chiar şi cea mai mică mişcare va determina balansarea pendulului. După cum vei vedea la punctul 8, poţi produce mişcarea pendulului fără să depui eforturi în acest sens. Lasă-l să atârne liber. Spune-ţi în sinea ta: „Rotire în sensul acelor de ceasornic”. Vizualizează acest gând alunecând de-a lungului braţului tău, prin lănţişor, până la pendul. Nu-l roti tu însuţi. Fă acest lucru doar prin puterea gândului. Când începe să oscileze, gândeşte „Stop” şi urmăreşte-l cum îşi opreşte mişcarea. Ai răbdare cu tine însuţi. Nu uita că lucrezi cu impulsuri electrice trimise de creier prin intermediul

sistemului nervos pentru a stimula acţiunea musculară involuntară.

3. Acum trebuie să-l înveţi cum vrei să răspundă. Este ca şi cum ţi-ai programa computerul. îi spui ce fel de feedback aştepţi de la el. Vrei să-i poţi înţelege mişcările când pui o întrebare. Trebuie să dai de înţeles subconştientului ce fel de mişcări te aştepţi să primeşti. La pagina următoare se află o diagramă simplă pe care o poţi utiliza pentru această procedură de programare – foloseşte-o sau construieşte-ţi una asemănătoare.

Începe cu două linii intersectate, ca în diagrama de un *Pune desenul pe masă şi poziţionează pendulul în centru. Spune-ţi cu voce tare*: „*Când pun o întrebare al cărei răspuns este «da», pendulul se va mişca* în (*direcţia*) (*în acest caz, oscilaţie de-a lungul axei verticale*). În *acest moment, mişcă pendulul de-a lungul liniei verticale. Lasă-l să se legene uşor şi repetă formularea de mai înainte.*

Cu acest exerciţiu stabileşti vocabularul pentru procesul de comunicare. Testează acest vocabular. Pune-ţi o întrebare la care ştii că răspunsul este „*da*”*, dar de data aceasta nu mişca pendulul în mod conştient. Lasă forţele lăuntrice ale sistemului nervos să creeze răspunsul fizic. Foloseşte întrebări de genul* „*Mă cheamă* (*spune numele tău*)? „*sau* „*Sunt în vârstă de... ani?*”*. În felul aceasta, nu numai că reuşeşti să stabileşti vocabularul de comunicare pentru lucrul cu pendulul, dar îţi şi dovedeşti faptul că nu trebuie să intervii nicicum în producerea mişcării. Exersând, vei putea pune întrebări al căror răspuns nu-l cunoşti.*



Programarea mişcărilor pendulului

4. Acum procedează la fel pentru răspunsul „nu", folosind aceeaşi frază şi deplasând pendulul de-a lungul axei orizontale. Spune-ţi cu voce tare: „Când pun o întrebare al cărei răspuns este «nu», pendulul se va mişca (direcţia) (în acest caz, oscilaţie de-a lungul axei orizontale). Leagănă-l uşor de-a lungul liniei orizontale şi repetă fraza de mai sus. Nu uita că deocamdată doar stabileşti vocabularul pentru comunicare.

Apoi verifică-ţi abilitatea de a mişca pendulul fără un control conştient. Pune una sau două întrebări la care ştii că răspunsul este „nu" şi lasă pendulul să se mişte singur, fără a-l ajuta în vreun fel. Pur şi simplu concentrează-te asupra întrebării şi repet-o de mai multe ori – pendulul se

va mişca.

5. Repetă exerciţiul câte cinci minute în fiecare zi, timp de o săptămână. Va fi de ajuns pentru a programa subconştientul să deplaseze pendulul conform codului stabilit.

6. Dacă vrei, poţi folosi mai curând mişcări circulare decât *orizontale sau verticale (vezi figura din josul paginii anterioare). Rotirea în sensul acelor de ceasornic înseamnă „da”, iar în sens invers acelor de ceasornic – „nu”.*

7. O dată programat pendulul, concentrează-ţi atenţia nu numai asupra direcţiei mişcărilor, dar şi asupra intensităţii şi vitezei lor. Sunt elemente de asemenea semnificative, deoarece oferă indicaţii asupra gradului de atenţie pe care trebuie să o acorzi răspunsului primit.

8. Pe măsură ce deprinzi programarea pendulului, testează-l: convinge-te că se deplasează fără niciun ajutor fizic conştient din partea ta. Foloseşte liniile intersectate. Sprijină-ţi cotul comod pe o suprafaţă plană. Lasă pendulul să atârne nemişcat şi gândeşte cuvântul „da”. Repetă cuvântul în minte şi deplasează-ţi privirea în susul şi în josul liniei „da”. Continuă până când pendulul începe să se deplaseze singur de-a lungul liniei respective. Nu durează mai mult de un minut sau două. Fii relaxat.

Acum spune-ţi în minte „stop”. După ce pendulul se opreşte, repetă acţiunea folosind cuvântul „nu” şi linia „nu” de pe diagramă. Încearcă apoi din nou, folosind mişcările circulare în ambele direcţii. În *acest fel înveţi să mişti pendulul doar cu puterea minţii.*

9. Trebuie să înveţi să-ţi pui întrebări al căror răspuns este „da” sau „nu”. Cu cât sunt mai specifice, cu atât răspunsul va fi mai clar. De pildă, unii întreabă pendulul dacă o anumită mâncare este comestibilă. Pendulul ar putea răspunde afirmativ. Dar dacă întrebarea este formulată „Această mâncare este bună pentru mine?”, pendulul s-ar putea să răspundă negativ. Încearcă şi tu. Pune-ţi întrebări care au un răspuns clar „da” sau „nu”:

Am mai trăit înainte, într-o altă viaţă?

Voi fi promovat în cursul acestei săptămâni?

Am avut vreodată înainte experienţe extrasenzoriale?

Visul pe care l-am avut astă-noapte are vreo semnificaţie care mie îmi scapă?

Mă va suna diseară?

Am un suflet?

Ar trebui să încep să studiez ceva nou?

10. Este foarte important să nu te implici emoţional în procesul chestionării. Unele persoane nu se relaxează, astfel încât primesc doar răspunsurile pe care le aşteaptă. Dacă te relaxezi şi rămâi cât se poate de impasibil, răspunsurile vor fi foarte precise. Cu cât ţii conştientul mai departe de acest proces, cu atât mai puternice şi mai apreciabile vor deveni percepţiile tale. Aminteşte-ţi că, prin formele de unde cerebrale alfa – care apar când eşti relaxat – devii mai sensibil la interacţiunile dintre câmpul tău auric şi energiile subtile care te înconjoară. Când te afli în starea de emisie a undelor cerebrale beta (concentrare conştientă), percepţiile tale sunt de cele mai multe ori limitate doar la cele cinci simţuri.

Secţiune 4.04 Verificarea aurei cu ajutorul pendulului

Măsurarea dimensiunii aurei cu ajutorul pendulului nu este la fel de simplă ca atunci când foloseşti baghetele, dar se poate face. De fapt, există două metode.

Prima constă pur şi simplu în folosirea întrebărilor, apelând în acest scop la diagramele „da – nu”. Pune-ţi întrebări referitoare la dimensiunea aurei:

„Aura mea măsoară între 5 şi 6 metri?”

„Aura mea măsoară între 3 şi 5 metri?”

„Aura mea măsoară între o şi 3 metri?”. Începe cu întrebări generale, de acest gen, apoi treci la întrebări mai specifice:

„Aura mea măsoară 3, 5 metri?”

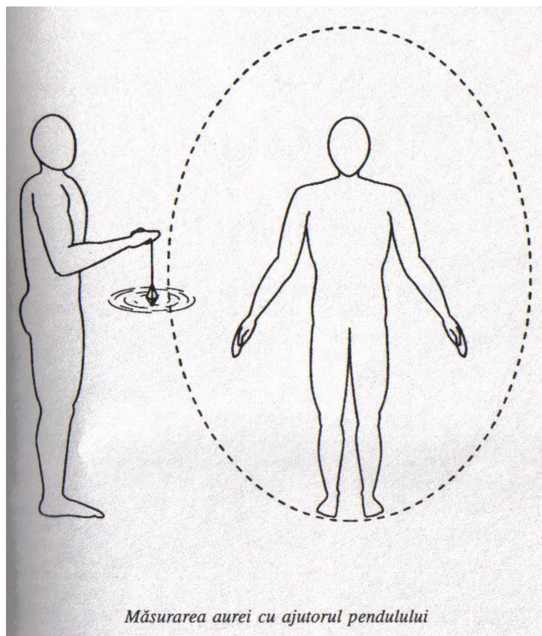
„Aura mea măsoară 2, 5 metri?”…

A doua metodă este asemănătoare cu cea specifică folosirii baghetelor. Cere-i partenerului să stea în picioare la aproximativ 6 metri distanţă. Relaxează-te câteva clipe. Spune-i că vrei să obţii informaţii despre aura persoanei

respective în acest fel, datele pe care le obţii nu vor fi raportate la propria ta aură.

Păşeşte uşor şi încet înainte. Deplasându-te, va fi foarte probabil ca pendulul să oscileze, motiv pentru care este bine să foloseşti o mişcare circulară pentru a semnala contactul cu aura partenerului – de pildă, răspunsul afirmativ (rotire în sensul acelor de ceasornic).

După fiecare pas opreşte-te, lasă pendulul să rămână nemişcat şi apoi să răspundă. Este o metodă ceva mai lentă, dar eficientă. Chiar dacă nu e foarte exactă, te ajută să-ţi dezvolţi capacitatea de percepere a energiilor subtile din jur.



Măsurarea aurei cu ajutorul pendulului

Deşi nu e la fel de simplă şi de rapidă ca metoda specifică folosirii baghetelor, este o metodă ce poate fi totuşi eficientă. La fiecare pas pe care-l faci pentru a te apropia de partener, opreşte-te şi lasă pendulul să rămână nemişcat şi apoi să-ţi răspundă conform codului subilit. Cel mai bine este să foloseşti o mişcare circulară, în sensul acelor de ceasornic, pentru indicarea contactului cu

marginea exterioară a aurei.

Articol V.

Articol VI. Capitolul V – Semnificaţia culorilor aurei

Culoarea este o parte intimă a vieţii noastre: *ne afectează pe toţi şi, de asemenea, constituie o reflectare a fiinţei noastre – o folosim pentru a ne descrie starea de sănătate fizică şi mentală, atitudinile, reacţiile, chiar şi experienţele spirituale*. Ascultă-i pe oameni cum vorbesc şi vei observa cât de des este folosită culoarea ca parte a vocabularului lor descriptiv: „Astăzi văd viaţa în roz”; „Era aşa de furios, şi s-a făcut roşu ca racul”; „Situaţia era cam albastră”; S-au cam înverzit de invidie”; „S-a îngălbenit de frică”; A fost o experienţă de aur”.

Culoarea este o proprietate a luminii. Când lumina este descompusă pe diferite lungimi de undă, obţinem culori diferite. Este ca şi cum am ţine o prismă în lumina soarelui: pe suprafaţa opusă va apărea curcubeu. *Cele şapte culori ale curcubeului sunt doar o mică parte din spectrul luminii, fiecare culoare are o multitudine de nuanţe şi de tonalităţi*.

Energia aurei se reflectă ea însăşi în lumină şi culoare. *Culoarea, limpezimea şi poziţionarea ei sunt elemente care oferă diverse informaţii privind starea fizică, emoţională, mentală şi spirituală a unei persoane*. *Pe măsură ce vei efectua exerciţiile incluse în această carte, vei începe să detectezi în mod vizibil culorile aurei*. *Până atunci însă, ajută-te de bagheta fântânarului şi de pendul pentru identificarea culorilor aurei*. *Determinarea culorilor este un lucru simplu – mai greu este să înţelegi şi să interpretezi aceste culori*.

Suntem cu toţii sensibili la culori, dar şi la ceea ce ne indică ele. Însă pur şi simplu nu acordăm destulă atenţie acestui fapt. Am trecut cu toţii prin momente când ne făceam griji din pricina unui prieten care nu avea o „culoare” tocmai sănătoasă. Am auzit şi comentarii despre cât de bine îi stă unei persoane culoarea unei bluze sau unei cămăşi şi cât de rău îi vine alteia. De multe ori, în mod inconştient, asemenea comentarii reflectă impresii ale

aurei.

Diferite culori reflectă diverse atitudini, reacţii şi tipuri de energie. Deşi în general poţi identifica semnificaţia anumitor culori, nu uita totuşi că spectrul unei culori are o multitudine de nuanţe. Există multe nuanţe de galben, de verde etc. Iar pentru a înţelege semnificaţia acestor nuanţe este nevoie de timp şi exerciţiu.

Pentru a determina culorile aurei trebuie avute în vedere următoarele elemente orientative:

1. Culorile mai apropiate de corpul fizic reflectă de obicei condiţiile şi energiile fizice. Culorile exterioare reflectă energii emoţionale, mentale şi spirituale, ce pot afecta culorile fizice;

2. Cu cât culorile sunt mai clare şi mai pastelate, cu atât mai bine. Culorile mai întunecate şi mai şterse pot indica dezechilibre, excese sau alte probleme posibile în domeniile corespunzătoare;

3. Culorile închise, strălucitoare indică niveluri energetice ridicate, ceea ce nu reprezintă neapărat un aspect negativ. Nu te grăbi să tragi concluzii;

4. Adeseori, o aură conţine mai multe culori, fiecare dintre ele reflectând diferite aspecte. Trebuie să ştii modul în care interacţionează aceste culori şi care este efectul unor asemenea combinaţii. Însă repet, îţi trebuie timp şi exerciţiu;

5. Când începi să vezi aura altor persoane, să ai în vedere faptul că te uiţi la persoanele respective prin propria ta aură – deci, pentru a interpreta ceea ce vezi, trebuie să-ţi cunoşti propria aură. Folosirea exerciţiilor optice prezentate mai înainte te poate ajuta să-ţi vezi aura în oglindă. Dacă este de culoare predominant galbenă, iar aura celeilalte persoane este albastră, s-ar putea să o vezi verde, deoarece combinaţia galben-albastru dă culoarea verde. De multe ori, subconştientul îşi dă seama de acest lucru şi face corecţia în mod firesc, dar trebuie să fii atent înainte de a trage concluzii;

6. Este foarte important să nu judeci oamenii pornind de la ceea ce vezi în aura lor, căci ceea ce vezi şi felul în

care interpretezi depinde foarte mult de starea ta sufletească în momentul respectiv... Analizează culoarea respectivă sub toate aspectele, precum şi zonele specifice pe care le reflectă. Nu ai dreptul să spui altcuiva ce să facă. Împărtăşeşte-ţi observaţiile, explică posibilele semnificaţii, după care lasă persoana respectivă să hotărască singură în privinţa propriilor decizii;

7. Învaţă să-ţi foloseşti intuiţia în interpretările pe care le faci. Pune-i întrebări celuilalt cu privire la ceea ce observi şi ce crezi că ar putea avea legături cu observaţiile respective. Doar în acest fel, folosindu-te de feedbackul oferit de cealaltă persoană, îţi poţi stabili criteriile pentru interpretări. Nu uita că fiecare culoare, poziţia şi limpezimea ei sunt elemente care pot indica diferite aspecte – iar misiunea ta este să înveţi cum să le sintetizezi;

8. *Aura se schimbă în mod frecvent. Culorile cele mai apropiate de corp* (*până la aproximativ 30 – 60 cm*) *se pot schimba de multe ori în cursul unei singure zile. Orice emoţie puternică sau activitate fizică ori mentală deosebită poate determina fluctuaţii ale culorii şi luminozităţii aurei*; *în plus, aura se schimbă de-a lungul întregii noastre vieţi. Pe măsură ce-ţi dezvolţi capacitatea de a vedea aura, vei descoperi că fiecare individ are una sau mai multe culori predominante, care rămân în permanenţă în câmpul său auriu* (*chiar dacă pot interveni variaţii de tonalitate*). *Care sunt culorile secundare şi ce legătură există între ele şi cele primare*?

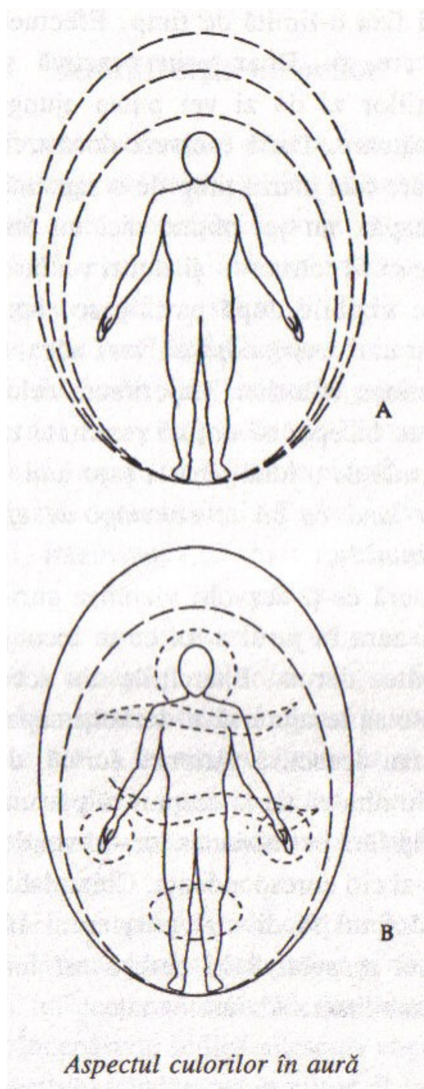
9. De cele mai multe ori, primele culori sau tonalităţi care apar sunt nuanţe de gri şi albastru pal. Însă nu te descuraja dacă nu distingi culorile imediat. Pe măsură ce exersezi, lucrurile se vor schimba. De obicei oamenii sunt foarte perseverenţi la început, dar în acelaşi timp se aşteaptă să obţină rezultate după o anumită perioadă. Iar dacă aceste rezultate nu apar destul de repede sau nu sunt destul de spectaculoase, se descurajează.

Culorile pot avea diferite forme, nuanţe şi poziţii în jurul corpului figura B) *sau se pot reflecta în benzi de*

culori uşor întrepătrunse în *figura A*).

Nu îţi fixa o limită de timp. Efectuează exerciţiile în fiecare zi. Doar prin practică şi dezvoltarea percepţiilor zi de zi vei putea ajunge la rezultate satisfăcătoare. Dacă exersezi două-trei zile la rând, după care faci pauză timp de o săptămână şi iar o iei de la capăt, nu vei obţine niciun fel de rezultate. Trebuie să fii constant – şi atunci vei înregistra primele succese vizibile după patru-şase săptămâni. În cel mai rău caz, vei începe să vezi aura, chiar dacă nu vei distinge culorile. Majoritatea celor cu care am lucrat au început să obţină rezultate excelente după o perioadă de o lună până la şase luni – însă durează doar o lună ca să te convingi de eficienţa antrenamentului!

10. Pe măsură ce-ţi dezvolţi viziunea aurică, vei începe să vezi aura în jurul a tot ce te înconjoară, ceea ce te-ar putea deruta. Exerciţiile din această carte sunt destinate să te ajute să-ţi dezvolţi capacitatea de a-ţi activa sau dezactiva viziunea aurică, după bunul tău plac. Nu uita că nu ai dreptul să pătrunzi în energiile celorlalţi fără permisiunea lor – de multe ori este ca şi cum le-ai citi corespondenţa. Chiar dacă percepi ceva, nu ai dreptul să divulgi ceea ce ai aflat decât *dacă persoana respectivă îţi cere acest lucru. Asumă-ţi responsabilitatea viziunilor tale.*



Aspectul culorilor în aură

Culorile pot lua diferite forme, nuanţe şi poziţii în jurul corpului (fig B) ori se pot reflecta în benzi de culori îmbinate (fig A)

Secţiune 6.01 Semnificaţia culorilor

Culorile pot fi constructive sau distructive, pot stimula sau indispune, pot atrage sau respinge. Pot chiar să aibă caracter feminin sau masculin, pot reflecta pozitivul sau negativul iar atunci când sunt percepute în

interiorul aurei oferă informaţii asupra personalităţii, stării de spirit, maturităţii şi sănătăţii individului, reflectând aspecte fizice şi spirituale.

Este nevoie de foarte mult exerciţiu pentru a interpreta nuanţele culorilor observate în aură. Fiecare culoare are caracteristicile ei proprii, însă fiecare nuanţă a sa îi modifică întrucâtva aceste caracteristici. Trebuie avute în vedere poziţia culorii, intensitatea şi chiar forma ei în interiorul timpului aurie.

Această carte nu intenţionează să ofere toate subtilităţile de interpretare a nuanţelor culorilor ce pot fi percepute în câmpul auric. Vom analiza culorile principale şi energiile pe care acestea le indică în mod obişnuit la nivel fizic şi la celelalte niveluri, ceea ce îţi va oferi un punct de plecare eficient pentru înţelegerea informaţiilor pe care ni le oferă culorile aurei.

Culorile cele mai apropiate de corp reflectă aspecte ale condiţiei fizice a individului, semnalând şi energiile care se manifestă şi-i influenţează cel mai des viaţa. Culorile şi magiile mai îndepărtate indică adeseori energia spre care persoana respectivă se îndreaptă în viitor. Prin exerciţiu, vei fi în stare să determini aspecte temporale ale unor forme de energie în funcţie de culoare şi poziţionarea ei faţă de corpul fizic.

Secţiune 6.02 Culorile curcubeului

(a) Roşu

Roşul este culoarea unei energii intense, a focului şi a forţei creatoare primare. Este energia dătătoare de viaţă; este fierbinte. Poate indica pasiune, minte şi voinţă puternică. *Este o culoare dinamică, ce poate reflecta furie, dragoste, ură şi schimbări neaşteptate. Poate indica renaştere şi strămutare*.

Este o culoare ce afectează sistemul circulator al corpului, sistemul reproductiv (energie sexuală) şi trezirea unor capacităţi şi talente aflate în stare latentă.

Prea mult roşu sau o nuanţă ştearsă ar putea reflecta stimulare excesivă, inflamare sau dezechilibru; poate reflecta nervozitate, temperament, agresivitate,

impulsivitate sau excitare.

(b) Portocaliu

Portocaliul este culoarea căldurii, creativităţii şi emoţiilor. Este semn de curaj, bucurie şi caracter sociabil. Este o culoare ce poate reflecta deschiderea către noi dimensiuni ale conştiinţei – în special spre tărâmurile subtile (planul astral) ale vieţii.

În funcţie de nuanţă, poate indica, de asemenea, dezechilibre emoţionale şi agitaţie. Unele nuanţe mai şterse de portocaliu pot reflecta mândrie şi extravaganţă. Poate exprima îngrijorare şi vanitate.

(c) Galben

Galbenul este una dintre primele culori care pot fi observate cu uşurinţă în interiorul aurei. Galben pal în jurul conturului părului indică optimism. Galbenul este culoarea activităţii mentale şi a noii lumini solare. Reflectă noi posibilităţi de învăţare, iluminare, înţelepciune şi inteligenţă. Nuanţele mai pastelate reflectă adeseori entuziasmul pentru ceva în viaţă, forţa ideilor şi dezvoltarea spirituală (în special spectrul de la nuanţa de galben pal spre alb). Culoarea galbenă reprezintă forţa ideilor şi trezirea capacităţilor psihice şi de clarviziune.

Nuanţele mai profunde şi cele mai şterse de galben pot reflecta gândire şi analiză în exces. Poate reflecta criticism exagerat, dogmatism şi sentimentul lipsei de recunoştinţă din partea celorlalţi.

(d) Verde

Verdele este culoarea sensibilităţii şi a unei compasiuni şi mai mari. Reflectă dezvoltare, simpatie şi calm. Poate reflecta o persoană de încredere, pe care te poţi baza, şi deschisă la minte. Spectrul de la verde strălucitor la albastru în culorile aurei indică puteri vindecătoare. Este culoarea bunăstării, forţei şi prieteniei.

Nuanţele mai închise sau mai şterse de verde pot reflecta nesiguranţă şi zgârcenie. Nuanţele mai şterse reflectă adeseori gelozie şi caracter posesiv; pot indica îndoială şi lipsă de încredere în forţele proprii.

(e) Albastru

Asemenea galbenului, şi albastrul face parte dintre acele culori care pot fi văzute cel mai uşor în aură. Este culoarea calmului şi a liniştii. Reflectă devotament, adevăr şi seriozitate. Poate indica existenţa unor capacităţi de claraudiţie şi posibilitatea dezvoltării aptitudinilor telepatice.

Nuanţele mai deschise de albastru reflectă o imaginaţie activă şi o bună intuiţie. Cele mai închise pot indica un sentiment de singurătate, care, la un anumit nivel, reflectă căutarea de o viaţă a Divinului. Nuanţele mai închise de albastru reflectă diferite niveluri de devoţiune. Albastrul cu nuanţă de violet indică cinste şi o minte sănătoasă; poate indica şi o persoană care şi-a găsit sau este pe cale să-şi găsească vocaţia.

Nuanţele mai şterse de albastru pot reflecta blocarea unor percepţii; pot indica melancolie, grabă şi îngrijorare, dominare, teamă, uitare şi hipersensibilitate.

(f) Violet şi purpuriu

Violetul este culoarea căldurii şi a transmutaţiei. Este culoarea îmbinării dintre inimă şi minte, fizic şi spirit. Reflectă independenţă şi intuiţie, precum şi o activitate dinamică şi importantă a viselor. Poate indica o persoană aflată în căutare. Nuanţele de purpuriu reflectă adeseori abilitatea de a conduce diverse afaceri cu judecată şi simţ practic. Nuanţele pale şi mai deschise de violet şi purpuriu pot reflecta umilinţă şi spiritualitate. Nuanţele de roşu-purpuriu pot indica o mare pasiune sau putere de voinţă. De asemenea, pot reflecta necesitatea unui mai mare efort individual.

Nuanţele mai închise şi cele mai şterse pot reflecta nevoia de a depăşi o anumită situaţie, precum şi o imaginaţie erotică intensă. Tendinţele spre autoritate, nevoia de simpatie şi sentimentul de a nu fi înţeles pot fi de asemenea reflectate de nuanţele mai şterse.

Secţiune 6.03 Alte culori ale aurei

(a) Roz

Rozul este culoarea compasiunii, a iubirii şi a purităţii. Poate reflecta bucurie, relaxare şi un puternic

sentiment de camaraderie. Când apare în aură, poate indica o persoană liniştită, modestă, iubitoare de artă şi frumos.

În funcţie de nuanţă, rozul poate reflecta şi lipsa de maturitate, mai ales nuanţele mai şterse. Poate indica sinceritatea sau lipsa ei, precum şi timpul unei noi iubiri sau al unei noi viziuni.

(b) Auriu

Auriul este culoarea care reflectă energie spirituală dinamică şi o întărire a propriilor forţe. Reflectă cele mai înalte energii de devoţiune şi restabilire a armoniei. Indică entuziasm puternic şi inspiraţie profundă, un timp al revitalizării.

Nuanţele mai şterse pot indica faptul că persoana respectivă se află într-un proces de trezire a inspiraţiilor superioare, nereuşind încă să clarifice influenţa lor asupra propriei vieţi – reflectă procesul alchimic în plină desfăşurare: individul lucrează încă la transformarea vieţii sale în aur.

(c) Alb

Albul este deseori vizibil în aură, înaintea oricărei alte culori. De multe ori apare ca o nuanţă diafană. Albul conţine toate culorile, astfel încât atunci când apare în aură cu o mare intensitate, de cele mai multe ori, acest lucru este în legătură şi cu alte culori. Astfel, poţi şti dacă e vorba într-adevăr de o culoare de energie sau pur şi simplu de o percepţie slabă a aurei. Când albul apare în aură ca o culoare de sine stătătoare, reflectă adevăr şi puritate. Indică faptul că energia persoanei respective se curăţă şi se purifică. De multe ori reflectă şi o dezvoltarea unei mai mari creativităţi.

(d) Gri

Este o culoare a iniţierii. Poate indica o tendinţă de trezire a unor capacităţi înnăscute. Acele nuanţe de gri care bat mai mult spre argintiu reflectă o trezire a energiilor feminine – sunt energiile şi abilităţile pentru iluminare, intuiţie şi imaginaţie creatoare.

Nuanţele mai închise de gri pot indica dezechilibre

fizice, mai cu seamă dacă apar în apropierea anumitor zone ale corpului fizic. Pot reflecta şi nevoia de a nu lăsa lucrurile neterminate; iar mult gri în aură poate indica o persoană retrasă, genul „lupului singuratic”.

(e) Cafeniu

Este o culoare ce apare adeseori în câmpul aurei. Deşi uită lume consideră că această culoare reflectă o lipsă de energie sau un dezechilibru, lucrurile nu stau întotdeauna aşa. Maro este culoarea pământului. Când apare în aură, în special deasupra capului sau în jurul picioarelor, cafeniul poate reflecta o nouă dezvoltare. Indică stabilirea de noi rădăcini şi o dorinţă de împlinire. Este o culoare care poate reflecta sârguinţă, perseverenţă şi spirit de organizare.

Pe de altă parte, cafeniul de-a lungul feţei sau atingând capul poate indica o lipsă şi nevoia de discriminare. Dacă apare în zonele chakrelor, poate însemna faptul că centrele „espective trebuie curăţate, deoarece în astfel de cazuri este vorba de o blocare a energiilor. De multe ori, culoarea maro este dificil de interpretat, având în vedere că poate reflecta uşor probleme fizice – însă trebuie să fii foarte atent şi să nu e pripeşti în a trage concluzii atunci când o vezi. Cea mai bună modalitate de a o înţelege este să foloseşti feedbackul persoanei respective.

(f) Negru

Negrul este una dintre cele mai derutante culori din spectrul aurei. Am auzit spunându-se că, atunci când apare în aură, negrul indică moarte sau boală gravă. Nu este adevărat! Negrul este o culoare de protecţie: poate acţiona ca un scut protector împotriva energiilor exterioare. Atunci când apare în aură, această culoare poate indica faptul că persoana respectivă se află într-o situaţie de autoapărare sau că are secrete. Nu-i nimic rău în asta, atât timp cât nu se ajunge la extreme. Negrul poate reflecta şi iminenţa unei noi înţelegeri a responsabilităţilor şi sacrificiilor.

Negrul poate indica şi dezechilibre – dezechilibrele

fizice se manifestă deseori ca zone negre sau întunecate în aura din jurul corpului fizic, a căror localizare oferă indicaţii precise în acest sens. În marginile exterioare ale aurei, negrul poate indica existenţa unor găuri în câmpul aurei. Am văzut aşa ceva în aurele celor care au fost victime ale unor abuzuri în copilărie şi ale celor ce consumă sau au consumat în exces substanţe toxice (*alcool, droguri, tutun etc*).

Secţiune 6.04 Scânteieri argintii

Aş menţiona un alt fenomen pe care l-am observat: de multe ori am văzut în aură un fel de sclipiri luminoase. De obicei sunt foarte strălucitoare şi au culoarea argintie. Am constatat că, aproape întotdeauna, aceste „scânteieri”, cum le-am numit, sunt semn de mare creativitate şi fertilitate – când apar în câmpul aurei al unei persoane, indică faptul că o mai intensă activitate creativă este activată în viaţa persoanei respective.

Cel mai des le-am observat în jurul femeilor, ceea ce înseamnă însă că apar numai în cazul lor. Când văd aceste scânteieri în jurul unei femei căreia îi citesc aura, o întreb dacă este însărcinată – căci se manifestă întotdeauna în jurul femeilor gravide şi al celor care au născut cu şase-nouă luni în urmă. Nu uita însă că nu orice femeie care are scânteieri în aură este gravidă, chiar dacă majoritatea celor care aşteaptă un copil au astfel de sclipiri în aură.

Sunt de părere că aceste scânteieri indică activarea creativităţii şi fertilităţii în viaţa unui individ – iar creativitatea şi fertilitatea pot îmbrăca diverse forme, nu numai aceea a gravidit判ii. *În orice caz, teoria mea este că atunci când creativitatea devine atât de activă încât se manifestă sub forma unor luminiţe în câmpul auric, ea atrage noi suflete către individul respectiv. Şi, dacă se iveşte ocazia, se „infiltrează”.*

Dacă persoana căreia îi citesc aura nu este însărcinată în momentul când observ aceste scânteieri, o atenţionez să fie foarte atentă în următoarele şase-nouă luni, deoarece sunt foarte mari şanse să rămână însărcinată. Cel prevenit este pregătit, ca să spun aşa.

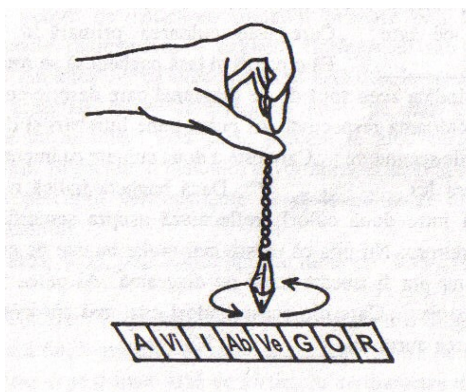
Dacă fertilitatea nu culminează sub forma unei sarcini fizice, va găsi o altă cale de împlinire într-un alt domeniu din viaţa persoanei respective. De obicei, în nouă, maximum zece luni, în viaţa ei va apărea ceva nou care, în cele din urmă, îi va schimba existenţa asemenea naşterii unui copil, o poartă pozitivă, benefică se va deschide în viaţa ei. De îndată ce şansa creatoare îşi face apariţia, pot trece şi şase luni până când evenimentele ajung la apogeu – dar de obicei este un proces foarte dinamic şi pozitiv.

Pe măsură ce-ţi dezvolţi viziunea aurică, vei deveni conştient de nuanţele subtile ale culorilor. *Studierea cromo-terapiei şi culorilor te va ajuta nu numai să-ţi dezvolt capacitatea de a le percepe mai bine, dar şi să le înţelegi semnificaţia*.

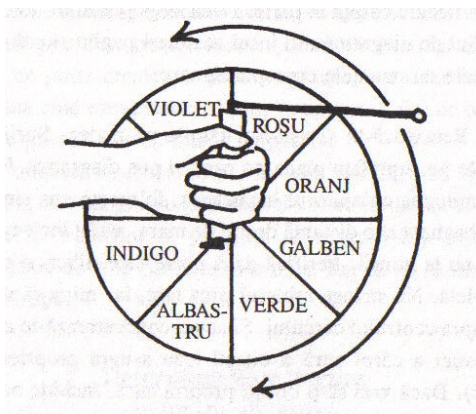
Secţiune 6.05 Determinarea culorilor primare ale aurei

Până vei reuşi să-ţi dezvolţi capacitatea de a vedea culorile aurei, pentru determinarea culorilor primare poţi folosi mijloacele radiestezice – bagheta fântânarului sau pendulul. *Aminteşte-ţi că subconştientul deja este la curent cu toate aspectele legate de energiile aurei, pe care pur şi simplu nu ai reuşit încă să le percepi în mod conştient şi vizibil*. Baghetele şi pendulul te vor ajuta să scoţi la iveală aceste percepţii subconştiente şi să le aduci la nivelul conştientului.

În acest scop, poţi folosi figurile de mai jos.



Folosirea pendulului pentru determinarea culorii aurei



Folosirea baghetei pentru determinarea culorii aurei

1. Dacă vei folosi baghetele, construieşte-ţi o diagramă circulară după modelul celei de mai sus. Desenaz-o pe o foaie albă de hârtie, cu un diametru de cel puţin 30 cm, iar în loc să scrii numele culorilor, ai putea colora fiecare căsuţă în parte. Dacă alegi pendulul, foloseşte modelul de diagramă din josul aceleiaşi pagini şi colorează pătratele cu nuanţele corespunzătoare.

2. Relaxează-te şi aşază-ţi tălpile pe podea. Sprijină-ţi coatele pe suprafaţa plană pe care ai pus diagrama. Pentru determinarea cu ajutorul baghetelor, foloseşte una singură. Ţine bagheta la o distanţă destul de mare, astfel încât capătul ei să nu te atingă. Verifică dacă poate face,

liber, o rotaţie completă. Nu strânge minerul prea tare, iar mâna să se afle deasupra centrului cercului. Şi acum concentrează-te asupra persoanei a cărei aură o citeşti (sau asupra propriei persoane). Dacă vrei să-ţi citeşti propria aură, închide ochii şi gândeşte-te la tine însuţi.

3. Pune-ţi câteva întrebări – în gând sau, dacă vrei, cu voce tare: „Care este culoarea primară a aurei lui?”. Fă o pauză şi lasă bagheta să se rotească şi să indice acea zonă de pe diagramă care descrie cel mai bine culoarea respectivă. Ai putea pune întrebări şi despre culorile secundare: „Care este a doua culoare ca importanţă în aura lui?”. Dacă bagheta indică o zonă aflată între două culori, reflectează asupra semnificaţiei amândurora. Nu uita că există mai multe nuanţe de culori, care nu pot fi trecute toate pe diagramă. Ai putea folosi întrebarea: „Care din aceste culori este mai apropiată de culoarea aurei lui?

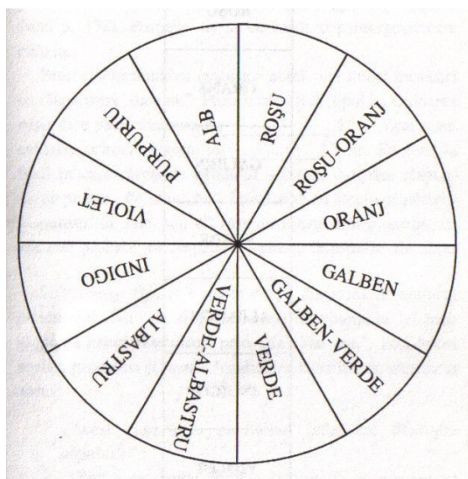


Fig. Model de diagrama pentru folosit cu baghetele magice la investigarea culorilor aurei.

4. Procedeul este acelaşi şi în cazul diagramei pentru pendul. Sprijină-ţi cotul pe suprafaţa plană, astfel încât pendulul să atârne la 8 – 15 cm deasupra diagramei culorilor (vezi figura). Porneşte de la un capăt şi parcurge

fiecare culoare.

Pentru determinarea culorilor aurei, vei folosi întrebări cu răspunsuri „da – nu”. Pune întrebări de tipul:

„Culoarea roşie face parte din aura lui?”;

„Este roşul culoarea primară a aurei lui? „etc.

Fii atent la felul în care răspunde pendulul – lasă-l să-ţi dea răspunsurile pentru „da” sau „nu”. Urmăreşte cu atenţie şi puterea răspunsurilor sale: cu cât răspunsul este mai puternic, cu atât mai probabil că respectiva culoare face parte din aură.

5. Parcurge fiecare culoare de pe diagramă cu ajutorul pendulului. Nu uita să-ţi formulezi întrebarea astfel încât să poată primi răspunsuri prin „da” sau „nu”. Poţi folosi acelaşi procedeu şi pentru localizarea culorilor în interiorul aurei:

„Acest roşu *este* poziţionat *îndeosebi deasupra capului?”;*

„Oare acest verde oferă o informaţie despre corpul fizic?”;

„Albastrul este de nuanţă închisă?”;

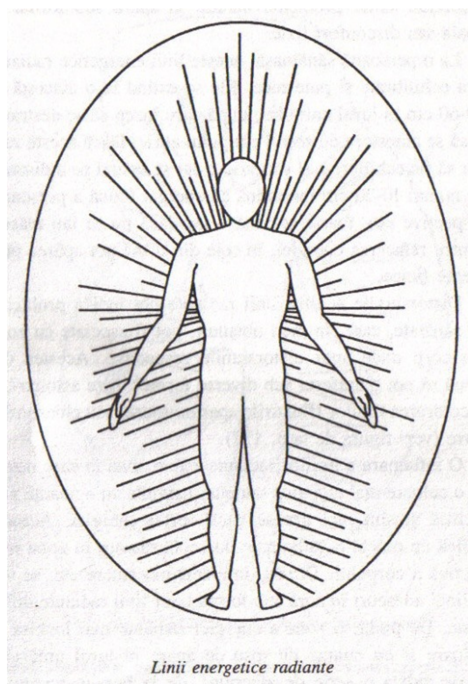
„În interiorul aurei, acest galben este poziţionat deasupra sau dedesubtul capului?”

Nu ezita să faci experimente. Cu cât foloseşti mai mult aceste instrumente, cu atât mai mult vei conştierifea faptul că energiile tale depăşesc limitele trupului fizic. Îţi sporeşti capacitatea de percepţie şi distrugi acele bariere care ţi-ar putea stăvili dezvoltarea sensibilităţii.

Roşu
Portocaliu
Galben
Verde
Albastru
Indigo
Violet
Alb

Fig. Model de diagramă pentru folosit cu pendulul în investigarea culorilor aurei.

Secţiune 6.06 Cum să vezi şi să interpretezi aura sănătăţii


Linii energetice radiante

Când începi să vezi aura, de obicei percepi zonele cele mai apropiate de corpul fizic, care reflectă în mare măsură sănătatea fizică a individului. *La o persoană sănătoasă, energia corpului fizic apare în aură sub forma unor linii energetice radiante. Această energie poate avea diverse culori, însă de multe ori nu apare asemenea unui nor ce învăluie trupul, ci mai curând ca fluxuri de energie ce radiază în afara corpului* (vezi figura de mai sus). De cele mai multe ori, aceste raze se conturează pe fondul întregului câmp aurie.

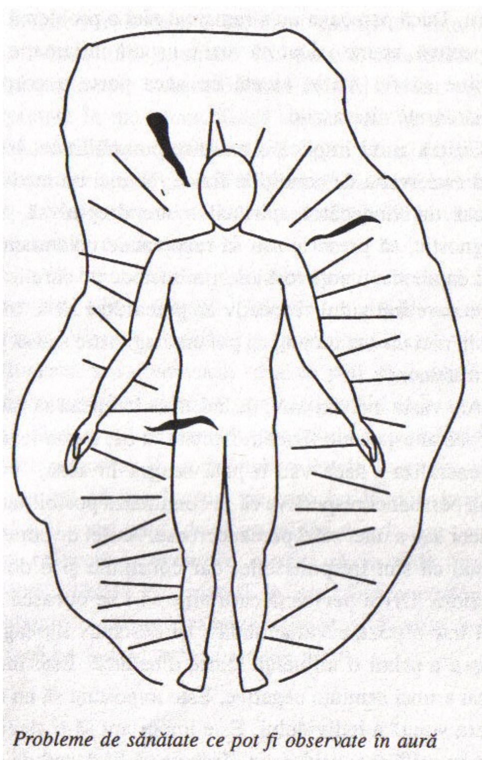
Aspectul acestor radiaţii spune multe despre sănătatea individului: *cu cât razele aurei sunt mai puternice, mai echilibrate şi mai simetrice, cu atât mai puternică şi mai sănătoasă este persoana respectivă.*

Asimetria razelor energetice este semn de slăbiciune, dezechilibru sau boală undeva în corpul fizic. Zonele cu fluxuri asimetrice pot da indicaţii cu privire la partea corpului care se confruntă probleme.

La o persoană sănătoasă, energia cea mai apropiată de trupul fizic va apărea deseori sub forma unor fluxuri energetice care se extind până la 30 – 60 cm în interiorul aurei, conturându-se pe fondul întregului câmp aurie. Aceste fluxuri sunt alcătuite din raze fine şi simetrice.

Nu este ceva nefiresc să descoperi că asemenea dezechilibre ale radiaţiilor fizice apar în aură înainte ca boala sau problemele fizice să se manifeste sau să fie descoperite. Dacă observi atent câmpul auric şi schimbările ce se produc în interiorul său, poţi lua măsurile cuvenite de prevenire, rezolvând astfel problema înainte să apară sub formă de boală sau disconfort fizic.

La o persoană sănătoasă, aceste linii energetice radiante sunt echilibrate şi puternice. Ele se extind la o distanţă de 30 – 60 cm în jurul corpului, după care încep să se destrame şi să se amestece cu restul câmpului auric. *Dacă aceste raze par să fie echilibrate şi simetrice, dar se extind pe o*



Probleme de sănătate ce pot fi observate în aură

distanţă de numai 10 – 20 cm înseamnă că energia fizică a persoanei respective este foarte scăzută – iar dacă nu se iau măsuri pentru refacerea energiei, în cele din urmă pot apărea probleme fizice.

Distorsiunile acestor linii radiante pot indica probleme de sănătate, care, în mod obişnuit, pot fi asociate cu zona din corp unde apar distorsiunile respective. *Acestea din urmă se pot manifesta sub diverse forme*: *raze asimetrice, decolorarea liniilor* (*fluxurile apar murdare*) *sau chiar inflamare* (vezi figura de mai jos).

O inflamare a liniilor radiante este o zonă în care razele au o culoare mai roşiatică sau pur şi simplu au o nuanţă mai închisă şi sunt mai groase decât restul energiei. Aceasta indică de obicei o inflamaţie corespunzătoare în zona respectivă a corpului. Dureri, întinderi musculare etc. *se vor oglindi adeseori în aură sub forma unor linii radiante inflamate. De pildă, o zonă a energiei radiante mai închisă la culoare şi cu nuanţe de*

roşu ce apare în jurul umărului poate indica o serie de afecţiuni, de la bursite recurente până la întindere musculară.

Liniile energetice radiante pot indica zonele cu anumite afecţiuni. Inflamaţiile de la umărul stâng şi de la şoldul drept pot reflecta o întindere musculară sau o luxaţie. La nivelul capului, poate indica tensiune şi dureri de cap. Radiaţiile asimetrice pot reflecta uşor niveluri scăzute de energie, implicare în prea multe activităţi fizice, proastă circulaţie sanguină şi/sau alte probleme.

Aici devine foarte important feedbackul din partea individului căruia îi citeşti aura. Întreabă-l dacă are probleme cu umărul. Descrie-i ce vezi şi ce ar putea însemna acest lucru. Dacă persoana nu a remarcat nicio problemă în zoiia respectivă, spune-i doar că vezi o uşoară inflamaţie şi că ar fi bine să fie foarte atentă cu acea parte a corpului în următoarele câteva zile.

Citirea aurei implică o mare responsabilitate, îndeosebi când este vorba de condiţiile fizice. Numai un medic – nici măcar un vindecător spiritual – are dreptul să pună un diagnostic, să prescrie sau să recomande un tratament. Tu poţi da un sfat; poţi vorbi despre metode pe care le cunoşti şi pe care individul respectiv ar putea dori să le încerce – dar în niciun caz nu poţi să pui un diagnostic sau să prescrii un tratament!

Am văzut indivizi care, de îndată ce începeau să vadă aura, în special aspectele fizice reflectate în ea, aveau tendinţa de a generaliza: dacă văd o pată neagră în aură, imediat îi spun persoanei respective că se conturează posibilitatea unui cancer sau a unei stări precanceroase. Astfel de concluzii nu numai că sunt iresponsabile, dar constituie şi o dovadă de cruzime. Orice persoană care vine să i se citească aura se află într-o poziţie vulnerabilă: îşi deschide întreaga fiinţă pentru a primi o influenţă foarte dinamică. Este important să nu arunci seminţe negative. Este important să nu afectezi libera voinţă a individului. Este important să-ţi alegi cuvintele cu grijă şi consideraţie. Trebuie să fii destul de sensibil şi de intuitiv

pentru a înţelege cum va reacţiona persoana în cauză şi să-ţi adaptezi modul de comunicare în consecinţă. Dar pentru a ajunge la acest nivel este nevoie de timp şi antrenament corespunzător. Dacă nu dispui de aşa ceva, nu poţi interpreta aura cuiva în mod profesional.

Tot ce am vorbit despre culori şi apariţii în interiorul aurei sunt doar linii generale. Nu trebuie considerate ca fiind „bătute în cuie". Aura fiecărui individ trebuie văzută şi interpretată în mod unic. Dacă cineva vine la tine cu o problemă – fizică sau de altă natură – şi tu citeşti în aura sa ceva cu caracter negativ, nu ai dreptul să fii foarte specific. Spune-i că vezi o problemă într-o anumită zonă şi că ar fi bine să consulte un doctor.

Nu uita că, atunci când ai de-a face cu aura, trebuie să ai în vedere mai mulţi factori. Culorile, nuanţele acestora, profunzimea, vibraţia, localizarea, combinaţiile etc. — *toate interacţionează şi influenţează ceea ce poţi să discerni*. O interpretare aurică te ajută să punctezi zonele cu probleme şi îţi dă o idee destul de clară despre natura dezechilibrului, dacă există aşa ceva. Discută impresiile tale cu persoana în cauză, dar nu afirma lucruri pe care nu le poţi verifica personal – în acest mod, devii un mijloc de educare pentru persoana respectivă, deoarece o ajuţi să se vadă dintr-o perspectivă diferită, o trezeşti la un nivel superior de conştientizare a esenţei sale energetice şi o ajuţi să se armonizeze cu forţele superioare ale vieţii.

Articol VII. Capitolul VI – Cum întărim şi protejam aura

La un moment at în decursul evoluţiei tale îţi dai seama că eşti mai mult decât un trup fizic: începi să înţelegi că în lume nu există doar ceea ce ochii tăi pot percepe. Majoritatea oamenilor se concentrează asupra lucrurilor vizibile sau palpabile – însă ştiinţa a dovedit că suntem influenţaţi de multe altele care nu pot fi câtuşi de puţin văzute de ochiul uman.

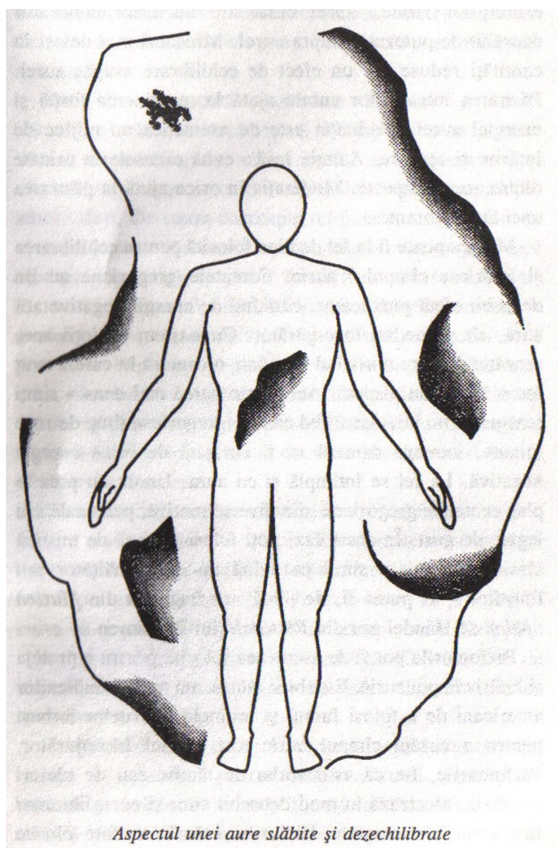
Dacă nu eşti conştient de impactul pe care forţele exterioare îl pot avea asupra ta, este posibil să te trezeşti cu o slăbire a propriului sistem energetic, ceea ce poate

avea ca rezultat o boală fizică sau dezechilibre mentale ori emoţionale. Sistemul tău energetic suportă zilnic atacuri şi influenţe. Aşa încât, dacă nu înveţi să recunoşti acest fenomen şi să te protejezi împotriva intruziunilor nedorite, vei descoperi că viaţa ta devine mult mai complicată.

Am trecut cu toţii prin situaţii în care energia noastră a fost afectată de forţe exterioare. Adeseori apar astfel de constrângeri sonore, termice sau electrice. De asemenea, şi alte persoane îţi afectează la fel de mult sistemul energetic. Ţi s-a întâmplat vreodată ca, din pricina cuiva, să te simţi inferior sau un ratat? Sau ai fost vreodată influenţat să cumperi ceva sau să participi la o acţiune fără să fi vrut cu adevărat să faci acest lucru? Te-ai simţit vreodată epuizat după o discuţie cu o anumită persoană? Toate acestea sunt intruziuni în câmpul tău energetic.

Cheia protecţiei energiei personale este însăşi aura. O aură puternică şi vibrantă respinge energiile negative, istovitoare şi dezechilibrante. Nu este greu să menţii o astfel de aură. Practicile sănătoase sunt cele mai benefice pentru aură. Un regim potrivit, exerciţiile fizice şi aerul curat fortifică întregul câmp auric. Pe de altă parte, lipsa de mişcare, de aer curat, un regim alimentar nepotrivit, abuzul de alcool, de droguri, de tutun etc. *uzează şi chiar deteriorarează sistemul auric.*

De asemenea, aura este puternic afectată de stările psihice şi emoţionale – mai mult chiar decât vor să creadă majoritatea oamenilor. Stresul continuu, traumele emoţionale, tulburările psihice, răsturnările de situaţie, îngrijorarea, frica şi alte stări emoţionale şi atitudini negative slăbesc câmpul aurei. Iar o aură slăbită înseamnă pierderea energiei – deci oboseşti mai repede. Dacă situaţia persistă o perioadă mai lungă de timp, pot apărea găuri şi sfâşieri în ţesătura câmpului auric. Încep să se manifeste probleme de sănătate fizică, împreună cu alte dezechilibre. În imaginea de la pagina următoare puteţi vedea cum arată o aură slăbită: are găuri, zone întunecate şi o formă slăbită, dezechilibrată.



Aspectul unei aure slăbite şi dezechilibrate

Există multe căi simple de revitalizare şi întărire a aurei umane. De exemplu, cu ajutorul luminii solare sau al exerciţiilor fizice. Aerul curat are un efect înviorător deosebit de puternic asupra aurei. Mâncatul mai des şi în cantităţi reduse are un efect de echilibrare asupra aurei. Păstrarea intestinelor curate ajută la menţinerea forţei şi energiei aurei. Meditaţia este de asemenea un mijloc de întărire şi apărare. Atenţie însă: evită excesele în oricare dintre aceste aspecte. Moderaţia în orice ajută la păstrarea unei aure vibrante.

Muzica poate fi la fel de bine folosită pentru echilibrarea şi întărirea câmpului aurei. Cantatele gregoriene au un deosebit efect purificator, curăţând de energii negative atât aura, cât şi mediul înconjurător.

Cunoaştem cu toţii acea senzaţie pe care o ai când intri într-o cameră în care a avut loc o luptă sau dispută. Aerul este parcă mai dens – simţi tensiunea din jur. Ascultând cantate gregoriene timp de zece minute, întreaga cameră va fi curăţată de orice energie negativă. La fel se întâmplă şi cu aura. Unora nu prea le plac cantatele gregoriene, din diverse motive, personale sau legate de gust. În acest caz, poţi folosi o piesă de muzică clasică pe care o simţi ca având un efect înălţător sau liniştitor – ar putea fi, de pildă, un fragment din Muzica apelor de Händel sau din Pastorala lui Beethoven.

Parfumurile pot fi de asemenea folosite pentru a proteja şi întări câmpul auric. Este bine cunoscută tradiţia indienilor americani de a folosi fumul şi aromele diferitelor ierburi pentru a curăţa câmpul auric *sau mediul înconjurător. Parfumurile, fie că este vorba de tămâie sau de uleiuri esenţiale, afectează în mod deosebit aura şi energiile unor firi raţionale şi emotive. Uleiurile şi tămâia au fost folosite din timpuri străvechi pentru anihilarea efectelor bolilor, fie ele de natură fiziologică, emoţională, mentală sau spirituală.*

Este bine cunoscută combinaţia de salvie şi scardă odorată, al căror parfum are un efect purificator şi echilibram asupra câmpului auric. La fel de cunoscut este şi efectul binefăcător pe care mirosul de tămâie îl are asupra aurei – deşi, din cauza conotaţiei religioase, mulţi nu sunt de aceeaşi părere. Cu toate acestea, tămâia are o puternică vibraţie energetică ce poate fi eficientă. Persoanele care lucrează în domeniul vindecării şi al consilierii consideră că parfumul de gardenie îi ajută foarte mult, ferindu-i de o prea mare implicare în problemele celorlalţi – le întăreşte aura, păstrându-le astfel obiectivitatea emoţională. Există şi alte mirosuri ce pot la fel de bine să întărească şi să protejeze aura. O studiere atentă vă va dezvălui multe lucruri despre efectele lor dinamice.

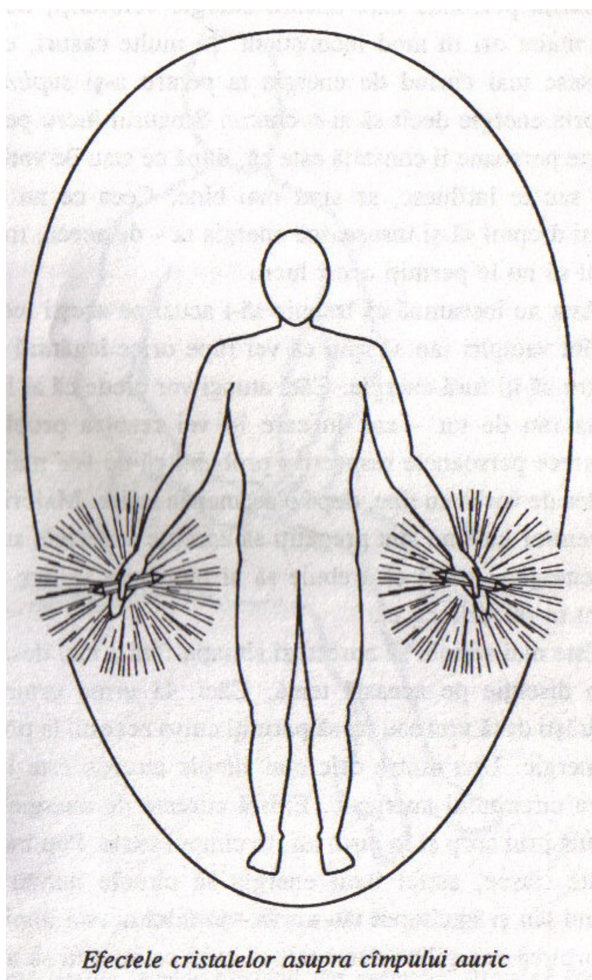
Un alt instrument pentru protejarea şi întărirea aurei este cuarţul sau cristalul de stâncă. Energia electrică

proprie unui cristal va amplifica şi va întări câmpul auric. Un foarte bun experiment pentru a dovedi acest lucru ar fi să-i ceri cuiva să-ţi măsoare aura în două situaţii: mai întâi fără cristal şi apoi când tii un cristal în mână. Chiar şi unul de dimensiuni mici, de 2 cm, poate mări câmpul auric cu aproximativ l-l, *2 m*.

Cristalele de cuarţ duble (ascuţite la ambele capete) sunt extrem de eficiente pentru întărirea aurei. Purtând în buzunar un asemenea cristal, îţi poţi stabiliza aura. Este o metodă eficientă în special dacă ştii că urmează să treci prin situaţii tensionate sau istovitoare – te va ajuta să fii mai puţin obosit şi tracasat.

La sfârşitul zilei, când te simţi epuizat sau pur şi simplu vrei să-ţi refaci nivelul energetic, aşază-te sau stai în picioare cu câte un cristal dublu în fiecare mână (vezi imaginea de la pagina următoare). Relaxează-te şi vezi cu ochii minţii cum energia cristalelor îţi încarcă trupul, alimentându-ţi energetic câmpul aurei. Sprijină operaţiunea adoptând o respiraţie ritmică. Cinci-zece minute sunt de ajuns pentru a-ţi echilibra şi fortifica energiile, ceea ce te ajută, de asemenea, să treci de la starea de spirit specifică unei zile de lucru la o stare mai relaxată, casnică – te desprinzi astfel de grijile de peste zi, purificându-ţi aura de toate reziduurile energetice pe care le-ai cărat după tine.

Exerciţiile care urmează sunt deosebit de utile pentru protejarea şi fortificarea întregului câmp auric. Ele te vor ajuta să te echilibrezi şi să-ţi sporeşti rezervele de energie, dar şi să previi intruziunile de forţe şi energii nedorite. Cu cât îţi menţii aura mai puternică şi mai vibrantă, cu atât mai mult propriile tale energii vor fi ferite de atacuri din exterior.



Efectele cristalelor asupra cîmpului auric

Secţiune 7.01 Tehnica nr. 1 – Cum să te fereşti de „vampirii energetici”.

Fiecăruia dintre noi i s-a întâmplat să se simtă epuizat în contact cu un anumit individ: vorbeşti cu el, la telefon sau în persoană, iar când ai terminat, parcă eşti lipsit de vlagă – te simţi extenuat, nu mai ai energie, te doare stomacul etc. Este vorba de o scurgere de energie.

Cristalele de cuarţ duble stabilizează şi refac câmpul energetic din jurul corpului. Ele întăresc şi suplimentează nivelurile tale normale de energie.

Există persoane care absorb energia celorlalţi, de

cele mai multe ori în mod inconştient. În multe cazuri, ele se folosesc mai curând de energia ta pentru a-şi *suplimenta* propria energie decât să şi-o *creeze*. Singurul lucru pe care aceste persoane îl constată este că, după ce stau de vorbă cu tine sau te întâlnesc, se simt mai bine. Ceea ce nu le dă totuşi dreptul să-şi însuşească energia ta – de aceea, trebuie ca tu să nu le permiţi acest lucru.

Asta nu înseamnă că trebuie să-i acuzi pe aceşti indivizi că sunt vampiri sau să spui că vei rupe orice legătură cu ei pentru că îţi fură energia. Căci atunci vor crede că ai luat-o razna rău de tot – caz în care îţi vei rezolva problema, deoarece persoanele respective probabil că nu vor mai dori să stea de vorbă cu tine, după o asemenea ieşire. Majoritatea oamenilor încă nu sunt pregătiţi să accepte aspectele subtile ale energiei, astfel că trebuie să ai mereu în vedere acest lucru în relaţiile cu ei.

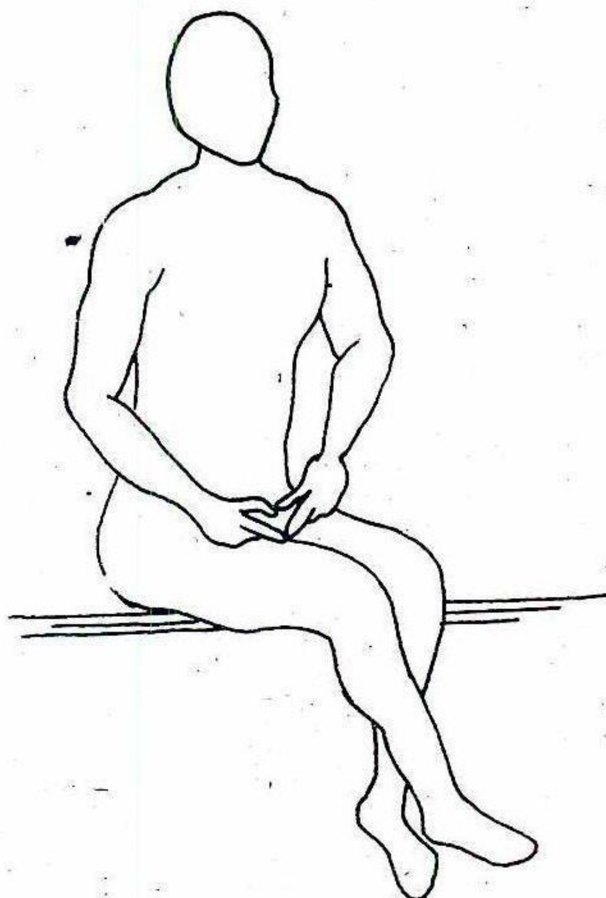
Este mai simplu să corectezi situaţia fără a mai deschide vreo *discuţie pe această temă. Căci, la urma urmei, tu hotărăşti dacă vrei sau nu să permiţi cuiva accesul la propria ta energie. Una dintre cele mai simple metode este închiderea circuitului energetic. Există curente de energie care circulă prin corp şi în jurul lui, în câmpul auric. Poţi închide aceste trasee, astfel încât energia să circule numai prin corpul tău şi în câmpul tău aurie – în felul acesta împiedici absorbirea energiilor aurei tale şi eviţi ca aura ta să atragă alte energii exterioare*.

Pur şi simplu, aşază-te în poziţia indicată la p. 151: încrucişează-ţi picioarele în dreptul gleznelor şi apropie-ţi degetele de la mâini astfel încât să se atingă. (Dacă vrei, poţi folosi doar degetele mari şi arătătoarele.) Această poziţie îţi închide circuitul şi nu vei mai pierde din energie.

Data viitoare când te întâlneşti cu prietenul care „te seacă”, adoptă poziţia de mai sus. *Pur şi simplu, aşază-ţi în mod firesc mâinile pe genunchi, cu degetele apropiate, şi încrucişează-ţi gleznele. Este un gest natural şi simplu şi nimeni nu poate bănui nimic. Poţi folosi această metodă şi atunci când vorbeşti la telefon cu astfel de persoane*.

Făcând astfel, vei putea verifica eficienţa metodei

prin prisma reacţiilor prietenilor tăi. Ai putea să auzi, de pildă, comentarii de genul: „Nu mai eşti la fel de amabil ca înainte” sau „Nu mai eşti prietenos, cum erai altă dată” sau „Mă întreb dacă nu cumva X este supărat pe mine” etc. Desigur că nu are nicio legătură cu posibila ta supărare, deoarece vei vorbi în continuare cu ei, la fel de drăguţ şi la fel de des ca înainte. Pur şi simplu, nu le mai dai voie să-ţi ia din energie. Şi pentru că nu mai primesc niciun „semn” din partea ta, au impresia că ceva nu este în regulă. *Nimeni nu are dreptul să-şi însuşească din energia ta fără a-i permite acest lucru*.



Cum să eviți furtul de energie

Această poziție închide circuitul energiei tale. Atingerea degetelor mari și ale degetelor arătătoare, sau a tuturor degetelor, cu picioarele încrucișate la glezne, opresc furtul energiei tale de către orice persoană cu care te afli în contact.

Secţiune 7.02

Secţiune 7.03

Secţiune 7.04

Secţiune 7.05 Tehnica nr. 2 – Tehnica respiraţiei energetice

Aerul curat şi respiraţia corectă sunt esenţiale pentru păstrarea unei aure puternice şi pline de viaţă.

Pentru a aduce aurei un maximum de energie, respiraţia trebuie făcută pe nări. Multe persoane au prostul obicei de a respira pe gură, fără să-şi dea seama că respiraţia nazală este mai naturală şi sănătoasă.

Respiraţia pe gură te face să fii mult mai vulnerabil la boli şi dezechilibrează vitalitatea aurei – poate chiar să şubrezească organismul. Între gură şi plămâni nu există nimic care să filtreze aerul, astfel încât praful, microbii şi tot felul de impurităţi au cale liberă spre plămâni. De asemenea, respiraţia pe gură introduce aer rece în plămâni, ceea ce poate duce la inflamarea organelor respiratorii.

Pe de altă parte, respiraţia nazală sporeşte vitalitatea şi starea de sănătate a întregului sistem energetic. Nasul are suprafeţe specializate pentru absorbirea *pranei* din aer (*prana* poate fi considerată elementul vitalizator existent în aer). Multe dintre tehnicile de respiraţie orientale impun concentrarea conştientă asupra vârfului nasului şi a întregii suprafeţe nazale în timpul inspiraţiei. Aceasta măreşte absorbţia de *prana*, sporeşte vitalitatea aurei şi stimulează întregul sistem energetic al fiinţei umane.

Nările şi pasajele nazale sunt prevăzute cu fire de păr care filtrează aerul inspirat şi-l încălzesc prin intermediul membranelor mucoase. Aceasta face ca aerul să fie ideal pentru delicatele organe ale plămânilor, respiraţia devenind pentru aură, mai plină de energie şi forţă.

In yoga, respiraţia lunară este numită Ida, iar cea solară Pingala; echilibrul celor două este Susumna. Energia ta este polarizată, având caracteristicile pozitiv-negativ, masculin-feminin, solar-lunar. Această tehnică respiratorie energizează repede aura şi echilibrează polaritatea corpului; de asemenea, sporeşte capacitatea de memorare şi asimilare de informaţii – mai mult, echilibrează emisferele cerebrale. Poate fi folosită înainte de studiu, pentru a scurta timpul de învăţare – sau chiar ca

un „întăritor” rapid în timpul zilei.

Principiul de bază al acestei tehnici este respiraţia alternativă, inspirând pe o nară şi expirând pe cealaltă. (*Nu uita că o concentrare conştientă asupra vârfului nasului, în special în timpul inspiraţiei, va accentua efectele tehnicii.*) *Ritmul este stabilit prin apucarea nasului cu degetele.*

1. Începe ţinând degetul mare şi degetele mânii drepte în jurul nasului, şi expiră. Ţine limba lipită de cerul gurii, în spatele incisivilor.

2. Cu degetul mare, închide nara dreaptă; apoi inspiri pe nara stângă cât ai număra încet până la 4.

3. Menţinând nara dreaptă închisă, cu celelalte degete închide şi nara stângă, astfel încât nasul să fie prins între degetul mare şi celelalte degete ale mâinii drepte, şi ţine-ţi respiraţia cât ai număra până la 16. (*Dacă nu ai făcut niciodată exerciţii de respiraţie ritmică concentrată, s-ar putea să fie prea mult să numeri până la 16. În acest caz, numără mai puţin sau mai repede. Exersând, vei reuşi să-ţi ţii respiraţia mai mult timp încearcă să inspiri cât numeri până la 3, ţine-ţi respiraţia* cât *numeri până la 6 şi apoi expiră cât numeri până la 3. Găseşte ritmul care ţi se potriveşte cel mai bine şi exersează.*)

4. Dă drumul la degetul mare, eliberând nara dreapta. Ţine nara stângă închisă cu degetele. Expiră încet pe nara dreaptă, cât numeri până la 8.

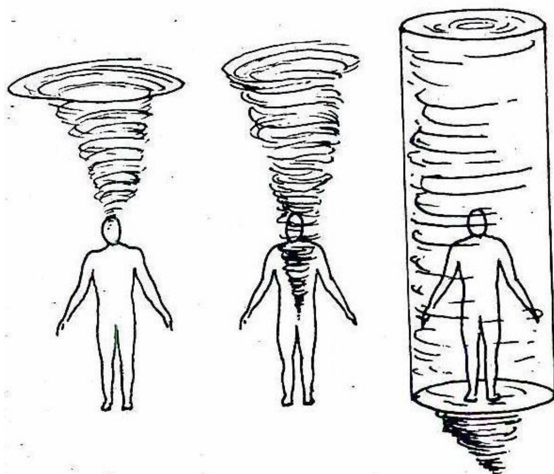
5. Eliberează nasul, ridică mâna stângă şi închide nara stângă cu degetul mare. Inspiră pe nara dreaptă cât ai număra încet până la 4, apoi, cu restul degetelor, închide-o şi ţine-ţi respiraţia cât numeri până la 16.

6. Dă drumul la degetul mare şi eliberează nara stângă. Ţine nara dreaptă închisă şi expiră încet, cât ai număra până la 8, prin nara stângă.

7. Repetă de patru-cinci ori, alternând părţile. Inspiră pe o nară, ţine-ţi respiraţia şi expiră pe cealaltă nară. Inversează şi repetă procedura. Pentru o „întărire” rapidă, efectuează cel puţin patru-cinci respiraţii pe

fiecare parte. Va fi de ajuns pentru a-ţi satura imediat cu energie corpul şi aura.

Secţiune 7.06 Tehnica nr. 3 Vârtejul purificator


Crearea vârtejului purificator

Este un exerciţiu de vizualizare pentru curăţarea şi purificarea întregului câmp auric – un excelent exerciţiu pentru sfârşitul zilei, mai cu seamă în perioadele când intri în contact cu multe persoane. Te ajută să îndepărtezi reziduurile energetice, evitând astfel acumularea lor şi crearea de dezechilibre în câmpul auric. Durează aproximativ cinci minute pentru a obţine efectul dorit.

1. Aşază-te confortabil şi efectuează o relaxare progresivă. Tehnica respiratorie descrisă mai sus este o pregătire benefică pentru acest exerciţiu. De asemenea, ai putea rosti o scurtă rugăciune sau o mantra. Nu uita că

prezentarea de mai jos constituie doar un exerciţiu orientativ, pe care trebuie să înveţi să-l adaptezi propriilor tale energii;

2. Cu ochii minţii, vizualizează cum începe să se formeze, ca un mic vârtej, o flacără albă, cristalină, la aproximativ 7 m deasupra ta. Arată ca o mică tornadă spirituală. Pe măsură ce-şi conturează pâlnia, vizualizeaz-o ca fiind destul de mare ca să-ţi poată cuprinde cu totul câmpul auric. Capătul îngust al pâlniei trebuie imaginat ca şi cum ar pătrunde prin creştetul capului, străbătând în jos axa centrală a corpului tău (vezi figura de mai sus).

3. Acest vârtej de foc spiritual trebuie văzut ca şi cum s-ar roti în jurul propriei axe, în sensul acelor de ceasornic. Pe măsură ce-ţi atinge aura, vizualizează-l cum aspiră şi arde toate reziduurile energetice pe care le-ai acumulat.

4. Vezi, simte şi imaginează-ţi cum se deplasează în jos, străbătându-ţi întreaga aură şi corpul. Ştii că această mică tornadă îţi curăţă câmpul energetic de toate energiile exterioare acumulate în timpul zilei.

5. Pe măsură ce înaintează prin corp, permite acestui vârtej energetic să iasă prin tălpile tale, mistuindu-se chiar în inima pământului. Vizualizează cum vârtejul poartă cu sine aceste reziduuri energetice înspre adâncuri, unde sunt folosite ca îngrăşământ pentru forme de viaţă inferioare din afară şi din interiorul pământului.

Secţiune 7.07

Secţiune 7.08

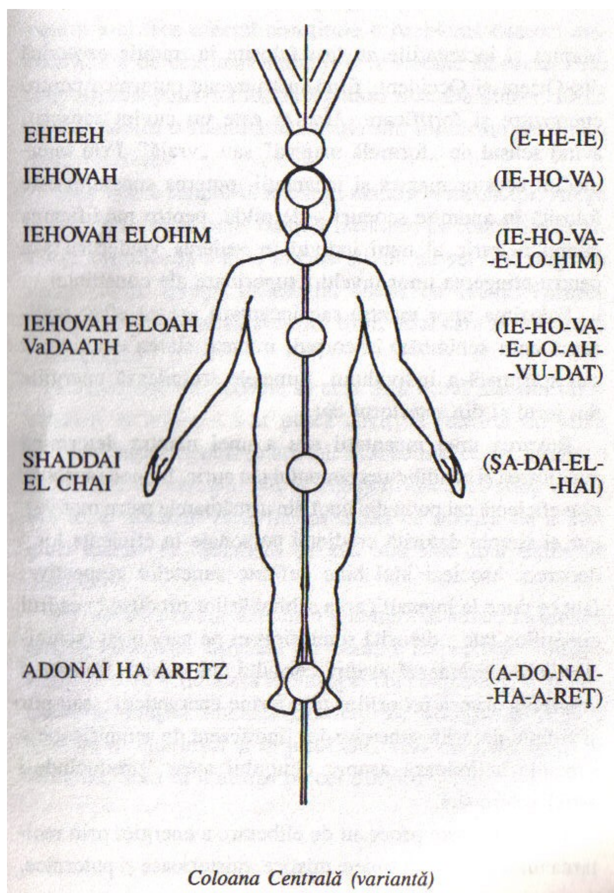
Secţiune 7.09

Secţiune 7.10

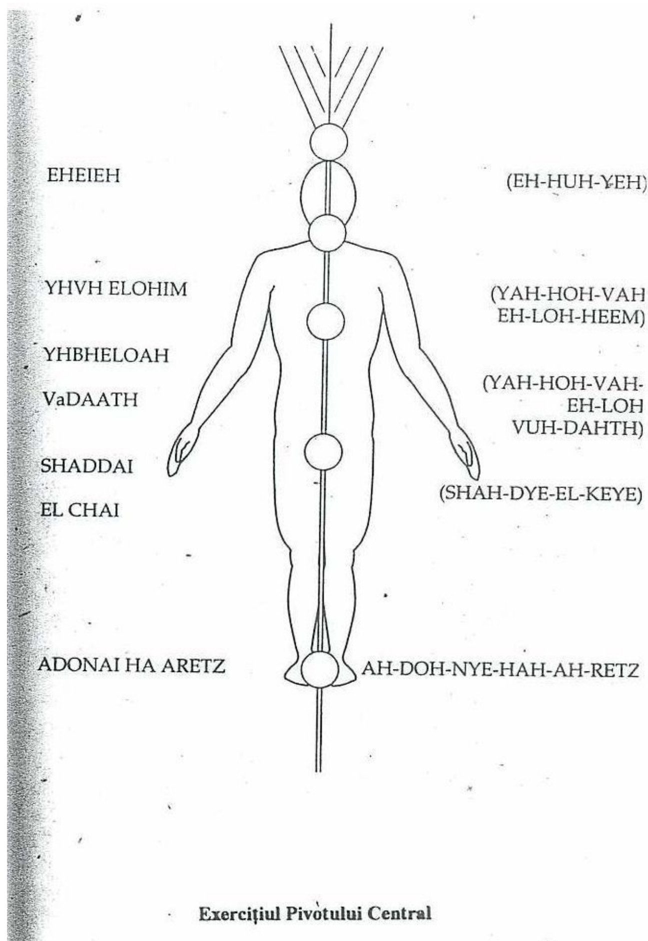
Secţiune 7.11

Secţiune 7.12

Secţiune 7.13 Tehnica nr. 4 – Exerciţiul Coloanei Centrale



Coloana Centrală (variantă)



Exerciţiul Pivotului Central

Este un exerciţiu care-şi are originea în străvechiul sistem de iniţiere cunoscut sub numele de Kabala mistică. Foloseşte sunetul, vizualizarea şi respiraţia:

— Pentru a umple aura cu imense cantităţi de energie;

— Ajută la sigilarea scurgerilor şi găurilor din câmpul auric;

— Stabilizează şi echilibrează aura;

— Sporeşte nivelurile energetice, astfel încât să dispui de rezerve mult mai mari pentru a putea face faţă activităţilor de zi cu zi;

— Previne epuizarea energiilor de care dispui.

Exerciţiul implică folosirea vechilor nume ebraice ale

lui Dumnezeu, ca mantra, asociate cu anumite imagini şi respiraţie. Este o combinaţie ce creează un efect sinergetic. Puterea sporeşte nu de trei ori, ci de opt ori. Cele trei elemente (numele, imaginile şi respiraţia) cresc energia exponenţial (în acest caz, doi la puterea a treia).

1. Aşază-te sau stai în picioare. Relaxează-te câteva clipe.

2. Vizualizează o sferă luminoasă de un alb cristalin ce coboară încetişor spre tine dinspre bolta cerească, până ajunge chiar deasupra capului tău. Este vibrantă şi freamătă de energie. Pe măsură ce rosteşti numele de mai jos, vezi şi simte cum această lumină creşte în intensitate şi umple toată zona superioară a corpului tău.

3. Pronunţă rar numele EHEIEH (E-he-le). Accentuează fiecare silabă, simţind cum creştetul capului ţi se umple de energie. Repetă numele de cinci-zece ori. Traducerea lui este „EU SUNT CEL CARE SUNT".

*4. Fă o pauză şi vizualizează o coloană luminoasă ce coboară din această sferă, alunecând în jos spre zona gâtului, unde se formează a doua sferă de lumină. În timp ce rosteşti cu voce tare Numele lui Dumnezeu, IEHOVAH ELOHIM (*Le-*ho-va-E-lo-him), noua sferă de lumină devine tot mai vibrantă şi mai strălucitoare. Pronunţă acest nume de cinci-zece ori. Semnificaţia lui este „Domnul Dumnezeul Creaţiei".*

5. Fă o pauză şi vizualizează o coloană de lumină coborând din această sferă până în zona inimii, unde se formează o a treia sferă de lumină strălucitoare. Rar, silabă cu silabă, pronunţă Numele lui Dumnezeu IEHOVAH ELOAH VaDAATH (Le-ho-va-E-lo-ah-Vu-Dat). Repetă de cinci-zece ori, simţind cum sfera de lumină creşte tot mai puternică şi umple respectiva parte a corpului tău. Acest nume înseamnă „Domnul Dumnezeul cunoaşterii".

6. Fă o pauză şi vizualizează o coloană de lumină coborând din această sferă de lumină către zona inferioară a bazinului. Vizualizează şi simte formându-se aici o a patra sferă de lumină strălucitoare. Pronunţă Numele lui Dumnezeu SHADDAI EL CHAI (Şa-dai-El-Hai) – rar, de

cinci-zece ori. Simte cum energia prinde viaţă în această parte a corpului. Numele respectiv înseamnă „Dumnezeu Cel Atotputernic".

7. Fă o pauză şi vizualizează cum coloana de lumină coboară din cea de-a patra sferă luminoasă până în zona picioarelor. Aici se formează o a cincea sferă, în timp ce coloana de lumină coboară în adâncul pământului. În timp ce tu pronunţi Numele lui Dumnezeu *ADONAI HaARETZJ (A-do-nai-Ha-A-reţ), sfera creşte cu o strălucire cristalină. Repetă acţiunea de cinci-zece ori. Acest nume se traduce „Dumnezeul Pământului".*

8. În felul acesta, ai creat Coloana Centrală de echilibru ce-ţi străbate corpul şi aura. Îndreaptă-ţi din nou atenţia asupra creştetului capului tău şi începe respiraţia ritmică. Pe măsură ce expiri încet, cât ai număra până la 4, vezi şi simte cum energia ta se scurge în jos, pe partea stângă a corpului, radiind înspre exterior şi fortificându-ţi aura de pe partea respectivă. Inspiră cât ai număra până la 4 şi aspiră energia în sus, pe partea dreaptă a corpului, dinspre tălpile picioarelor către creştetul capului. Vizualizează şi simte cum această energie radiază înspre exterior, fortificându-ţi aura de pe partea dreaptă a corpului. Ţine-ţi respiraţia cât ai număra până la 4, după care repetă expiraţia şi inspiraţia de patru-cinci ori.

9. Acum, pe măsură ce expiri, vizualizează şi simte curentul energetic coborând prin faţa ta, de-a lungul corpului, cât ai număra până la 4. Inspiră şi permite-i să urce prin spate. Ţine-ţi respiraţia cât ai număra până la 4 şi repetă acţiunea de patru-cinci ori. În acest moment ţi-ai fortificat întregul câmp auric. Simte cum energia te înconjoară şi conştientizează faptul că ţi-a reparat toate imperfecţiunile aurei şi a recuperat pierderile de energie.

10. Simte acum energia adunându-se la picioarele tale. Pe măsură ce inspiri, absoarbe lumina colorată în toate culorile curcubeului dinspre picioare, în sus, de-a lungul coloanei centrale, până în creştetul capului. Expiră şi revarsă această lumină-curcubeu prin creştetul capului, astfel încât să umple tot câmpul auric cu energia şi

culorile sale. Fă o pauză şi lasă-te cuprins de acest câmp energetic reîmprospătat şi strălucitor.

Exerciţiul Coloanei Centrale este şi o tehnică de purificare pentru întregul câmp auric, pe care îl fortifică, şi facilitează dezvoltarea unor energii superioare, inclusiv a capacităţile mediumnice. Iar sporirea nivelului energetic al individului la un grad atât de înalt ajută la dezvoltarea viziunii câmpului auric. De asemenea, creşte capacitatea de percepţie în general şi sensibilitatea – fizică sau de alta natură.

Predau acest exerciţiu la stagiile pe care le organizez şi întotdeauna subliniez caracterul său absolut fundamental şi ar trebui practicat de oricine doreşte să-şi dezvolte abilităţi superioare. Este atât de puternic şi de eficient, încât ar trebui să devină un element esenţial şi pentru începători, dar şi pentru cei cu experienţă de ani de zile în domeniul metafizicii. Este fundamental, protector şi întăritor. Nu am găsit niciun alt exerciţiu care să dea atât de multe rezultate şi care să se adapteze în aşa mare măsură fiecărui individ la parte.

În mod tradiţional, exerciţiul Coloanei Centrale foloseşte cinci sfere de lumină. O variantă dinamică include şi o a şasea sferă, activată în zona celui de-al treilea ochi (între sprâncene). Această chakra are legătură şi cu vederea fizică, şi cu viziunea mediumnică (clarviziune). Este o variantă şi mai dinamică pentru stimularea viziunii aurice.

1. Începe ca şi mai înainte, în poziţie şezând. Închide ochii şi relaxează-te.

2. Vizualizează sfera cristalină de lumină coborând dinspre bolta cerească şi oprindu-se deasupra creştetului capului tău. Pe măsură ce rosteşti numele EHEIEH (E-he-le), simte cum creştetul capului vibrează de energie. Repetă acţiunea de cinci-zece ori.

3. Vizualizează o coloană de lumină coborând din această sferă pentru a forma o a doua în zona sprâncenelor. Intonează încetişor Numele lui Dumnezeu IEHOVAH (Le-ho-va). Vizualizează sunetul ajungând până

la limitele universului şi înapoi. Simte cum ochiul tău lăuntric vibrează plin de energie. Repetă de cinci-zece ori.

4. Din această sferă, coloana de lumină coboară mai departe, formând a treia sferă luminoasă în zona gâtului. Pronunţă Numele lui Dumnezeu IEHOVAH ELOHIM. (Le-ho-va-E-lo-him). Vezi şi simte cum această sfertul lumină vibrează plină de energie strălucitoare.

5. Din această sferă, coloana de lumină coboară şi formează o a patra sferă luminoasă în zona inimii, care începe să vibreze, plină de energie, cu fiecare intonaţie a Numelui lui Dumnezeu IEHOVAH ELOAH VaDAATH (Le-ho-va-E-lo-ah-Vu-Dat). Repetă de cinci-zece ori.

6. Fă o pauză şi vizualizează coloana de lumină coborând, din sfera inimii către zona inferioară a bazinului, unde se conturează o a cincea sferă luminoasă. Urmăreşte-o cum se formează şi radiază strălucire cu fiecare intonare a Numelui lui Dumnezeu SHADDAI EL CHAI (Şa-dai-El-Hai).

7. Fă iarăşi o pauză, după care vizualizează coloana de lumină coborând din a cincea sferă către picioare, unde se formează o a şasea sferă luminoasă – iar coloana de lumină continuă să coboare spre inima pământului. Pe măsură ce intonezi Numele lui Dumnezeu *ADONAI HaARETZ (A-do-nai-Ha-A-reţ), vezi cum această a şasea sferă luminoasă vibrează pentru tine, plină de energie.*

8. În acest moment ai creat o Coloană Centrală de lumină care se întinde de la cer la pământ străbătând întreaga ta fiinţă. Ai activat astfel centrele interioare de lumină care îţi vor întări şi proteja aura şi te vor ajuta să-ţi trezeşti viziunea aurică. Acum execută respiraţia ritmică şi vizualizarea descrise în cadrul exerciţiului tradiţional al Coloanei Centrale, paşii 8, 9 şi 10 de la imaginea de mai sus.

Secţiune 7.14 Incantaţii pentru aură

Mantra şi incantaţiile au fost folosite în tradiţia esoterică din Orient şi Occident, fiind instrumente puternice pentru energizare şi fortificare. Mantra este un cuvânt sanscrit, având sensul de „formulă magică" sau

„vrajă”. Prin intermediul acestora mantra şi incantaţii, puterea sunetului este folosită în anumite scopuri – de pildă, pentru modificarea câmpului auric al unui individ în vederea vindecării sau pentru atingerea unor niveluri superioare ale conştiinţei.

Folosirea unor mantra sau incantaţii are ca efect realizarea unor schimbări în corpul, mintea, starea emoţională sau spirituală a individului. Sunetele stimulează energiile din jurul şi din interiorul tău.

Rostirea unei incantaţii sau a unei mantra determină purificarea şi echilibrarea câmpului tău aurie. În mod obişnuit, este eficientă cel puţin din unul din următoarele patru motive:

— Pur şi simplu datorită credinţei personale în eficienţa lor; deoarece asociezi idei bine definite sunetelor respective, fapt ce duce la intensificarea schimbărilor produse în cadrul energiilor tale;

— Datorită semnificaţiei pe care o au (semnificaţia lor acţionează asupra corpului tău mental, lăsându-şi amprenta asupra propriilor tale forme energetice);

— Sau pur şi simplu datorită sunetelor lor, indiferent de semnificaţie – sunetele acţionează asupra câmpului auric, producându-i astfel schimbări.

Incantaţia este procesul de eliberare a energiei prin recitarea unor cuvinte şi sunete mistice, misterioase şi puternice.

Ritmul incantaţiei este un element hotărâtor. Mantra cântate au efecte dinamice. De câte ori trebuie recitată o mantra pentru a-şi face efectul constituie o problemă deseori discutată. Ca de cele mai multe ori, *tu trebuie să decizi care este cea mai potrivită formulă pentru tine. De obicei, 10 – 15 minute pentru o anumită incantaţie sunt suficiente pentru a-i simţi efectele.*

Este foarte simplu să foloseşti mantra şi incantaţii. Alege o mantra şi, dacă poţi, familiarizează-te cu semnificaţia ei. Alege o perioadă a zilei în care ştii că nu vei fi deranjat şi relaxează-te. Începe incantaţia, silabă cu silabă. Permite mantrei să-şi găsească propriul ritm, unul

care să ţi se pară confortabil.

Când te opreşti, trebuie să auzi încă ecoul mantrei răsunându-ţi în minte – s-ar putea chiar să remarci un bâzâit aproape imperceptibil în urechi. Sunt semne că s-a produs o schimbare de energie. Nu te îngrijora dacă nu simţi nimic din toate acestea. Asta nu înseamnă că mantra nu a avut efect asupra ta. Semnele de mai sus sunt doar elemente orientative.

*Pe măsură ce auzi răsunându-ţi mantra în minte, medi*tează *asupra energiilor asociate cu mantra respectivă. Vizualizează-le cum acţionează în întregul tău câmp auric. Concentrează-te asupra imensei cantităţi de energie şi lumină activată în interiorul şi în jurul tău. Vezi cum, deosebit de vibrantă, aura ta îi atinge pe cei din jur.*

Secţiune 7.15 Exemple de mantra

(a) 1. *OM*

Om este considerată cea mai puternică mantra. Corespunde egipteanului *Amen* şi reprezintă de fapt numele Logosului divin. Om este cuvântul sanscrit pentru scânteia de viaţă, acea parte de divin închisă în viaţa fizică.

Se crede că există câteva sute de moduri diferite de rostire şi intonare a mantrei *Om*, fiecare exercitând un efect unic asupra aurei. *Când accentuezi şi lungeşti sunetul „O", influenţezi propriul câmpul auric, dar şi pe al celor din jur. Când lungeşti sunetul „M", efectul se manifestă mai mult în plan intern.*

Când pronunţi Om, trebuie să te vezi înălţându-te deasupra dominaţiei vieţii fizice, să vizualizezi cum propriile tale limite şi obstacole în gândire sunt înlăturate; trebuie să vezi cum reziduurile energetice pe care le-ai acumulat în aura ta sunt curăţate. Om este sunetul contactului cu divinitatea şi, prin aceasta, un instrument de eliberare a energiilor tale. Are puterea să purifice, să creeze şi să elibereze noul, astfel încât să poţi avansa către forme superioare de energie.

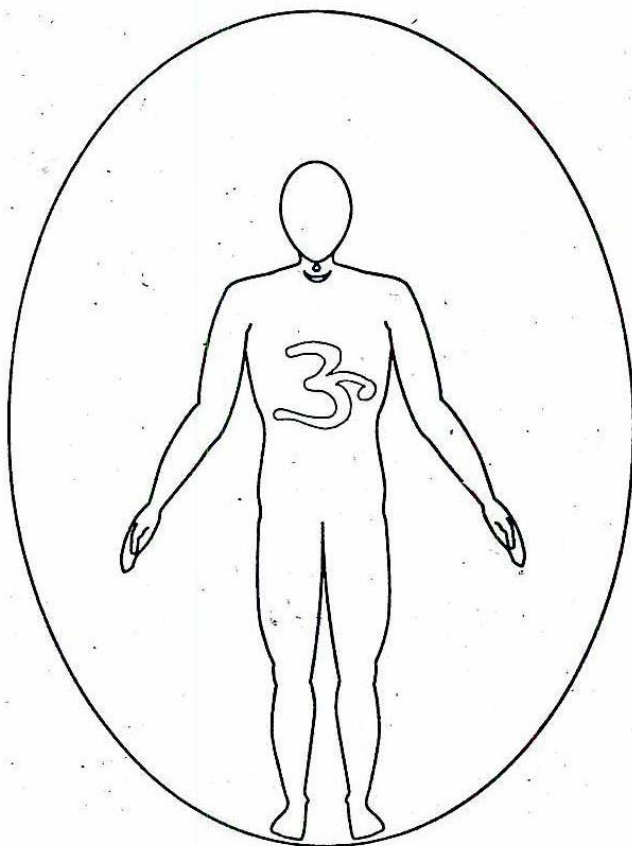
Om este de asemenea un mijloc de atenţionare. El organizează şi stabilizează câmpul auric, ordonând

particulele corpurilor tale subtile. Toate energiile tale răspund la acest sunet – iar când aceste energii sunt ordonate, poţi mult mai uşor să-ţi restabileşti sănătatea şi să foloseşti cu mai multă eficienţă meditaţia.

O variantă a incantaţiei Om este AUM (*A-o-mm*). *Această formă îţi sporeşte capacitatea de vizualizare a aurei şi permite o mai bună cristalizare a gândurilor tale*. Este confirmarea faptului că energiile tale au atins cel mai înalt nivel şi continuă să se dezvolte, în timp ce, la un prim nivel, îţi spui: „Aşa să fie!”. Aum ajută şi la repararea slăbiciunilor şi destrămărilor din câmpul tău auric.

*O bună vizualizare ce ar putea fi folosită împreună cu into*narea *mantrei Om este cea a transcrierii în sanscrită a mantrei suprapuse peste corpul tău fizic* (*vezi figura de mai jos*).

Începe prin a vedea simbolul formându-se în trunchiul corpului tău. Apoi, inspirând, rosteşte Om în tăcere, înăuntrul minţii şi corpului tău. Simte cum simbolul vibrează şi capătă putere. Pe măsură ce expiri, pronunţă Om cu voce tare. Vezi şi simte cum simbolul emite fluxuri de energie cristalină pură ce umplu şi întăresc întregul tău câmp auric. Continuă în acest fel timp de 10 – 15 minute. Vei observa că rezervele tale energetice sporesc, iar energiile exterioare cu care interacţionezi nu-ţi vor mai influenţa aura la fel de uşor ca înainte.



Folosirea cuvântului sanscrit *Om* pentru fortificarea aurei

(b) 2. *OM MANI PADME HUM* (*Om-ma-ni-pad-me-hum*)

Traducerea ad litteram a acestei mantra este „nestemata din lotus". Este una dintre cele mai populare mantra, având o varietate de sensuri şi semnificaţii. Se crede că reprezintă o legătură cu energiile zeiţei chineze Guan Yin.

Guan Yin este pentru Orient ceea ce Fecioara Maria este pentru Occident: protectoarea şi alinătoarea copiilor.

Legenda spune că, pe când atinsese starea de iluminare şi începuse să urce spre cer, a auzit un plâns omenesc, ceea ce a determinat-o să rămână pe pământ, pentru a fi de ajutor oamenilor – în mitologia chineză, este zeiţa îndurării şi a copiilor. De asemenea, legenda mai spune că ea poate anihila orice act de violenţă îndreptat asupra cuiva şi că poate merge printre legiuni de demoni fără să fie atinsă ori vătămată în vreun fel.

Această mantra acţionează ca o forţă protectoare în interiorul aurei, întăreşte toate rezervele energetice şi te ajută să eviţi ca altcineva să-ţi fure din energie sau să profite de tine. Este o mantra foarte indicată înainte de a te confrunta cu situaţii afective sau înainte *de a pătrunde în locuri unde ştii că tensiunea poate atinge niveluri foarte ridicate. Ea fortifică aura îndeajuns de mult încât să împiedice orice influenţă din exterior, fizică sau de altă natură.*

Cele şase silabe ale mantrei activează energii care transformă reziduurile acumulate în aura ta într-o forţă purificată. Ele echilibrează stările emoţionale şi ajută la vindecarea corpului.

OM – este totalitatea existenţei şi a sunetului. Este semnalul de atenţionare. Intonând această parte a mantrei, poţi stabili o legătură între câmpul tău aurie şi cel al aşa-numitei Guan Yin.

MANI – înseamnă, *ad litteram,* „nestemată”. Se referă la un fel de non-materie insensibilă la violenţă sau schimbare.

Este un simbol al celor mai înalte valori ale minţii. *Semnifică iluminarea cu compasiune şi dragoste. La fel cum o nestemată poate alunga sărăcia, acest aspect al mantrei ajută la îndepărtarea energiilor discordante din aura ta.*

PADME – ad literam, se traduce prin *„lotus”, Este un simbol al dezvoltării spirituale şi al trezirii celor mai fine energii din câmpul tău aurie. Sunetul său ajută la limpezirea reziduurilor energetice care-ţi întunecă aura, la eliminarea lor şi a consecinţelor lor nefaste. Aşadar, îţi*

armonizează aura.

HUM – este un sunet intraductibil *per* se *Dacă Om reprezintă sunetul infinit din tine şi din univers, Hum reprezintă finitul din infinit, este potenţialul câmpului auric*. Îţi trezeşte sensibilitatea faţă de energiile care te înconjoară, sporindu-ţi în acelaşi timp capacitatea de înţelegere a modului în care acestea acţionează asupra ta. *Îţi dezvoltă capacitatea de percepţie a aurei fizice şi stimulează armonia în interiorul ei, astfel încât reuşeşti să te înţelegi mai bine ca sistem energetic*.

La fel ca şi la prima mantra, relaxează-te, închide ochii şi, în timp ce inspiri, rosteşte mantra încet, pentru tine. În timp ce expiri, rosteşte mantra cu voce tare, proiectând-o în exterior silabă cu silabă. *Găseşte ritmul care îţi este cel mai potrivit şi lasă mantra să lucreze pentru tine*. *Este bine să ştii că, pe măsură ce o foloseşti, aura ta va deveni din ce în ce mai puternică şi mai protejată în orice împrejurare*.

Secţiune 7.16 Haina de nuntă aurie

„Haina de nuntă de aur” este o expresie care a ajuns la noi prin intermediul creştinismului esoteric. Străvechile ceremonii de iniţiere nu erau accesibile oricărui om de rând, ci doar unora care posedau anumite calităţi. O asemenea ilustrare găsim în parabola nunţii fiului de împărat (Matei, 22.2 – 14): cel care nu era îmbrăcat cu haină de nuntă nu putea intra. Această haină de nuntă este aura şi sufletul purificate ale individului.

Purificarea aurei se realizează prin suprimarea dorinţelor josnice şi trăirea unei vieţi fără egoism, pline de dragoste faţă de întreaga omenire şi faţă de orice creatură însufleţită. *Această haină ce înconjoară corpul este formată din energie de culoare albastră şi aurie*. *Aura şi sufletul individului sunt cele care, atunci când sunt purificate şi întărite, îl fac să devină un adevărat binefăcător invizibil, care poate folosi în mod conştient acest corp pentru a vizita alte persoane şi locuri, treaz sau în somn*.

Pentru ca aura să devină deosebit de dinamică şi

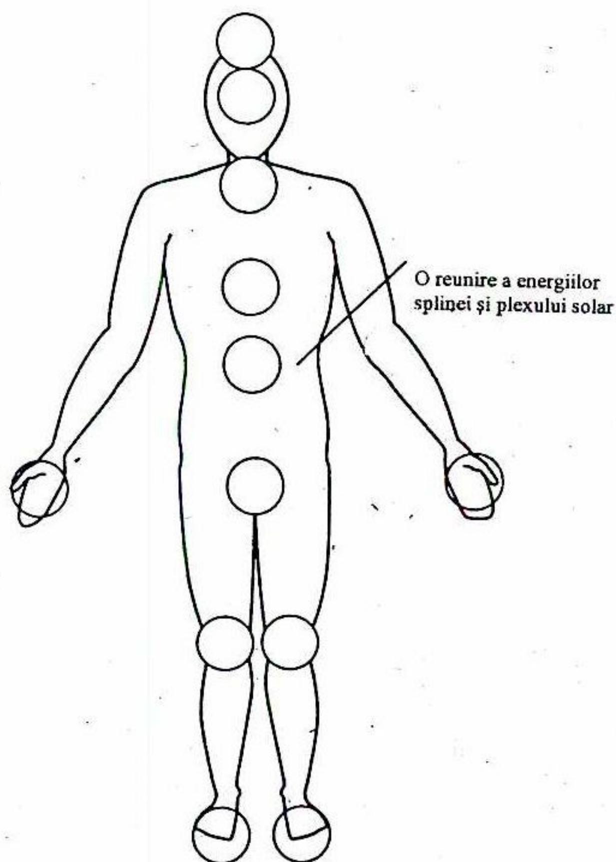
pură, centrele chakra trebuie să fie activate şi curăţate în cea mai mare măsură. Am discutat despre aceste *chakra* în capitolul 2, unde le-am descris *ca fiind centre de lumină în interiorul corpului. În Orient sunt considerate „flori de lotus”*, *iar creştinismul esoteric se referă la ele folosind deseori sintagma „trandafiri de lumină*.

Când trandafiri de lumină determină purificarea energici din Interiorul şi din jurul corpului, aura devine ca o haină de nunta din aur.

Meditaţia care urmează constituie un exerciţiu dinamic pentru activarea a 12 dintre aceste centre de lumină. În mod tradiţional, oamenii se concentrează asupra a şapte chakra. Însă cele 12 centre din acest exerciţiu au un efect de energizare şi echilibrare a aurei mai accentuat decât în cazul concentrării doar asupra celor şapte chakra tradiţionale. *Aceste 12 centre există în stare latentă în fiecare dintre noi*; *iar când sunt activate şi funcţionează din plin, devin 12 lumini sublime ale trupului, care imprimă aurei o strălucire aurie* (*vezi figura de mai jos*).

Aceşti 12 trandafiri de lumină au o încărcătură simbolică deosebită: din vremuri străvechi, cifrei 12 i se atribuiau numeroase semnificaţii, cea mai evidentă constituind-o cele 12 semne ale zodiacului.

Trandafirii de lumină de la nivelul tălpilor pot fi activaţi prin închinarea vieţii tale în slujba binelui, urmarea exemplului învăţaţilor din vechime şi dorinţa nestrămutată de a face bine celor din jur.



Cele 12 *Chakra* ale Discipolului şi iniţiatului modern
Aceste 12 lumini există în mod latent în corpul *fiecărui* individ. Sunt 12 centri de energie care, atunci când sunt treziţi la viaţă, devin 12 lumini sublime în corp.

Trandafirii de lumină din interiorul genunchilor pot fi activaţi după ore de rugăciune şi meditaţie, când umilinţa devine nu doar o trăsătură, ci esenţa vieţii tale. Trandafirii de lumină din palme sunt activaţi atunci când îţi dedici viaţa în slujba celorlalţi, oferind o mână de ajutor sau alinare celor din jur. Ele devin tot mai vibrante pe măsură ce, cu fiecare zi, efortul tău de perfecţionare şi setea de a

învăţa lucruri noi devin tot mai intense.

Trandafirul de la baza coloanei vertebrale – zona tradiţionalei chakra a bazinului – este activat cu mai multă forţă pe măsură ce-ţi purifici pe deplin energiile şi înveţi să te debarasezi de tot ce este josnic.

Trandafirul de lumină din zona plexului solar este de fapt o îmbinare a doua centre tradiţionale, chakra splinei şi chakra plexului solar. Pe măsură ce mintea şi emoţiile sunt echilibrate, aceste două centre se combină, dând naştere unei noi surse de lumină.

Trandafirul din inimă străluceşte cu putere când manifeşti compasiune faţă de toate formele de viaţă din jurul tău. Pe măsură ce înveţi să iubeşti cu înţelepciune şi compasiune, acest trandafir îşi *revarsă strălucirea vindecându-te pe tine şi pe toţi cei din viaţa ta.*

Trandafirul din zona gâtului se activează pe deplin atunci când înveţi să foloseşti puterea cuvântului. Cât timp foloseşti un limbaj repezit, lipsit de respect, conţinând cuvinte distrugătoare, acest centru nu se va dezvolta în adevărata sa splendoare. Este centrul forţei creative a voinţei în exprimare.

Trandafirul de lumină din centrul aflat între sprâncene se activează când reuşeşti să creezi un echilibru între latura intuitivă şi cea intelectuală. Pe măsură ce-ţi dezvolţi încrederea în vederea lăuntrică şi-ţi trezeşti energiile feminine înnăscute ale dragostei, imaginaţiei şi intuiţiei, acestea vor da naştere unei iluminări aurice superioare.

Trandafirul de lumină din creştetul capului este centrul energiilor tale masculine. Pe măsură ce înveţi să foloseşti energiile feminine ale dragostei şi iluminării şi acţionezi asupra lor în condiţiile concrete ale vieţii tale, acest centru începe să strălucească.

Următoarea meditaţie te va ajuta la activarea acestor centri de lumină şi iluminarea aurei. Este un exerciţiu care ar fi bine să fie făcut în mod regulat (recomand efectuarea lui cel puţin o dată pe lună). Mai întâi alege-ţi un loc în care ştii sigur că nu vei fi deranjat. Decuplează telefonul şi

aşază-te într-o poziţie confortabilă. Dacă vrei, poţi începe cu o relaxare progresivă, trimiţând senzaţii de căldură şi liniştire către diferite părţi ale corpului tău. Pentru mai multă eficienţă, foloseşte respiraţia ritmică lentă. Respiră adânc şi relaxează-te. Pe măsură ce te relaxezi, lasă-ţi energiile să te înconjoare – imaginează-ţi că cineva tocmai ţi-a pus pe umeri un pled vechi reconfortant: îţi este cald, te simţi liniştit şi în siguranţă.

În timp ce te relaxezi, te vezi în capul unei scări. La picioarele ei este o lumină palidă, odihnitoare, care te ademeneşte. Cu fiecare treaptă pe care o cobori, eşti din ce în ce mai relaxat. Simţi cum devii din ce în ce mai uşor. Când ajungi la jumătatea scării, eşti atât de uşor, încât tălpile tale abia dacă ating treptele. Continui să cobori şi te simţi minunat. Uitaseşi cât de bine este să te relaxezi şi să pluteşti pur şi simplu.

La capătul scării te afli într-o cameră rotundă, iar în mijlocul camerei este o oglindă înaltă, împodobită. Lumina palidă care te-a ademenit în josul scării se află deasupra acestei oglinzi. Îndepărtează-te de scară şi aşază-te în faţa oglinzii. La început nu vezi nimic, dar apoi, pe măsură ce te uiţi în oglindă, după o uşoară unduire, vezi dinaintea ta propria-ţi imagine.

Nu ai haine pe tine şi te vezi într-o formă ideală. Te vezi aşa cum eşti cu adevărat, fiinţa ta lăuntrică. Te cuprinde un sentiment binefăcător şi îţi dai seama că începuseşi să uiţi ce fiinţă minunată eşti.

Uitându-te în oglindă, vezi doi boboci de trandafir formându-se în vârfurile picioarelor tale. Încet şi cu gingăşie, bobocii încep să se desfacă, petală cu petală, timp în care îţi aminteşti de fiecare pas pe care l-ai făcut în această viaţă pentru a ajunge acolo unde eşti acum. Îţi aduci aminte de greşelile pe care le-ai făcut şi de timpurile când tot ce făceai era simplu şi uşor, fără nicio piedică. Vezi momentele când alţii te-au ajutat şi ţi-au îndrumat paşii. După care vezi calea de lumină ce se întinde în faţa ta, promisiunea viitorului.

Apoi vezi cum încep să se contureze doi trandafiri

deasupra genunchilor tăi, la fel de frumoşi şi de gingaşi ca şi cei de la nivelul picioarelor. Pe măsură ce petalele se desfac dinaintea ochilor tăi, îţi aminteşti de timpurile când alţii au îngenuncheat ca să te ajute, de momentele când ai căzut şi a trebuit să te ridici, de situaţiile în care i-ai văzut pe alţii prăbuşindu-se şi te-ai oprit, ai îngenuncheat şi i-ai ajutat într-un fel sau altul.

Uitându-te în oglindă, vezi cum în palmele tale se formează trandafiri care, uşor şi fremătând, se desfac petală cu petală. În acest timp, imagini din trecut se perindă prin faţa ochilor. Îţi aduci aminte de momente când alţii au ridicat mâna asupra ta cu furie; îţi aminteşti de timpurile când o mână iubitoare te-a ajutat să-ţi ştergi lacrimile, de situaţii când ceilalţi şi-au întins spre tine mâinile cu prietenie, oferindu-şi ajutorul; şi de momentele când tu însuţi ai întins mâna celorlalţi. Vezi persoanele din viaţa ta care au fost binecuvântate de atingerea blândă a mâinii tale, ce le-a mângâiat obrazul cu dragoste.

Apoi vezi un trandafir formându-se în zona bazinului. Pe măsură ce petalele i se deschid sub ochii tăi, vezi acele aspecte din viaţa ta pe care le-ai curăţat şi purificat, vezi acele părţi din viaţă pe care le-ai schimbat în bine. Dar vezi şi acele domenii asupra cărora încă mai trebuie să lucrezi, solicitând din partea la noi eforturi.

Iar un alt trandafir apare imediat sub plexul solar. Şi, pe măsură ce-şi deschide petalele sub ochii tăi, revezi acele momente când te-ai eliberat de emoţii, momentele când nu ţi-ai exteriorizat sentimentele. De asemenea, începi să vezi acele perioade când ai manifestat îngrijorare şi iniţiativă faţă de diferite persoane şi situaţii. Vezi clipele când ai reuşit să-i antrenezi pe cei din jur către ceva pozitiv şi minunat în viaţa lor.

Apoi un trandafir apare în inima ta – şi, urmărindu-i deschiderea petalelor, îţi aminteşti de toate momentele când ai iubit şi ai pierdut, precum şi de acele momente când ai primit răspuns la sentimentele tale. Vezi iubirea celor care sunt acum în jurul tău şi vezi cum capacitatea ta de a iubi încă şi mai mult în viitor va face din tine o forţă

tămăduitoare în viaţa celor pe care îi vei atinge.

Al zecelea trandafir apare acum în zona gâtului, desfăcându-şi petalele una câte una, timp în care îţi vin în minte momentele când ţi-au fost adresate cuvinte răstite şi descurajatoare, îţi reaminteşti de câte ori şi tu ai aruncat altora (sau despre alţii) cuvinte aspre şi încărcate negativ. Apoi vezi acele momente când vorbele cuiva te-au înălţat, te-au înfiorat, te-au îmbărbătat şi întărit. îi vezi şi pe cei aflaţi în mod obişnuit în preajma ta şi care ar putea avea nevoie din partea ta de un cuvânt bun şi încurajator. Îţi notezi în minte să stai de vorbă cu ei cât mai curând.

Al unsprezecelea trandafir se formează în zona sprâncenelor. Iar pe măsură ce înfloreşte, îţi aduci aminte de toate visele pe care le-ai avut de-a lungul vieţii. Îţi reaminteşti de câte ori nu ai reuşit să le hrăneşti, de câte ori ai refuzat să-ţi urmezi cele mai înalte imagini. Apoi începi să vezi cum aceste visuri se desfac şi înfloresc pentru tine – îţi stimulează imaginaţia şi îţi aminteşti că niciodată nu ţi se dă o speranţă, im vis sau o dorinţă fără să ţi se ofere şi posibilitatea de a o face să devină realitate şi că singurul lucru care o poate spulbera este compromisul.

Pe măsură ce ultimul trandafir se deschide deasupra creştetului capului tău, vezi tot ce trebuie să faci pentru ca visele să ţi se împlinească. Vezi promisiunea viitorului, dacă îţi vei canaliza energiile în această direcţie. Acesta este trandafirul împlinirilor din viaţa ta.

Aşa cum stau deschişi în faţa ta, cei 12 trandafiri încep să strălucească plini de o nouă energie, pe care o revarsă asupra ta. O radiaţie aurie te înconjoară, învăluindu-te ca o haină de lumină aurie. Pe măsură ce haina de aur îţi cuprinde întreaga aură, radiind lumină şi sănătate, înalţă în gând o rugăciune de mulţumire pentru această aducere-aminte a adevăratei tale esenţe.

Promite-ţi că nu vei uita să menţii trandafirii în viaţă, timp în care imaginea din oglindă dispare – cu toate acestea însă, simţi în continuare trandafirii deasupra ta, vibrând de lumină şi energie, şi eşti perfect conştient de

strălucirea aurie a aurei tale.

Păstrând această senzaţie, te întorci la scări şi urci la nivelul conştientului, purtând cu tine promisiunea celor 12 trandafiri de lumină şi Haina de Nuntă Aurie.

Bun sosit, cititorule, în rândul celor care au încheiat cu succes prima etapă a călătoriei spre înţelegerea şi integrarea în inima profundei armonii cosmice…

Există multe căi de a deveni mai sensibil la câmpurile vitale de energie subtilă. Învăţând cum să vezi aura nu numai că distrugi vechi bariere, dar în acelaşi timp îţi sporeşti şi sensibilitatea: se creează o punte de legătură între fizic şi metafizic. Iar pe măsură ce-ţi dezvolţi capacitatea de a vedea şi simţi aspectele mai subtile ale vieţii, ajungi să cunoşti şi alte binefaceri. *Intuiţia ta se trezeşte şi se dezvoltă şi-ţi regăseşti bucuria inocentă şi farmecul vieţii*. *Fiecare zi devine o* nouă *aventură*! *Fiecare zi devine o nouă binecuvântare*!

Ai învăţat cum să vezi şi să interpretezi aura. Este un prim pas spre cunoaşterea metafizică. E ca şi răsăritul de soare în mijloc de vară.

Sfârşit

Bibliografie

Buckland, Raymond, Magie practică a culorilor. Llewellyn Publications, St. Paul, MN, 1983

Butler, *W.E.*, Cum să citeşti aura. Aquarian Press, Wellinghorough, Northamptonshire, UK, 1979

Guyton, *Arthur*, Introducere la fiziologia umană. W.B. Saunders, Philadelphia, PA, 1971

Leadbeater, C.W., Omul – vizibil şi invizibil. Theosophical Publishing, London, UK, 1981

Nielsen, Greg şi Polansky, Puterea pendulului. Warner Destiny Books, New York, NY, 1977

Powell, *A.E.*, Dublul eteric. Theosophical Publishing, Wheaton, IL, 1983

Prophet, Mark, Studii despre aura umană. Summit University Press, Los Angeles, CA, 1975

Schwartz, Jack, Sisteme de energie umană. E.P.

Dutton, New York, NY, 1980V

Wilson, Anr.ie Bek, Lilla, Ce culoare ai tu? Turnstone Press, Wellinghorough, Northamptonshire, UK, 1981.

Yogi Ramacharaka, Ştiinţa respiraţiei. Yogi Publishing I Society, Chicago, IL, 1905.

„Cartea domnului Andrews ar trebui să se afle în biblioteca oricărui cercetător serios, cu o minte ştiinţifică, în domeniul Paranormalului. Conţinutul ei răspunde la multe întrebări referitoare la Aura Umană, într-un mod clar şi concis, astfel încât oricine poate să înţeleagă şi să aplice aceste cunoştinţe".

Hans HOLZER ESP. Magicieni şi OZN-uri

„Este o carte splendidă, bine scrisă şi foarte instructivă, care oferă cu adevărat ceea ce promite. Am învăţat multe din această operă, şi o recomandăm cu căldură oricărui cititor interesat în a înţelege şi a folosi puterile Aurei".

Denning & Phillips Bazele Marii Magii

„Ted Andrews a scris o carte completă, foarte precisă şi pe înţelesul tuturor, explicând şi analizând caracteristicile Aurei. Autorul a reuşit să capteze un subiect extrem de vast şi să-l prezinte într-un stil clar că de cristal, bine organizat, realist şi practic. Recomand această lucrare tuturor cititorilor, chiar şi acelora care socotesc că ştiu totul despre Aură. Începătorii vor primi o iniţiere completă la sfârşitul lecturii, iar experţii vor învăţa şi ei câteva lucruri noi – şi o spun cu toată sinceritatea, din proprie experienţă".

William. W. HEWITT Dincolo de Hipnoză